A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
VIII. ÉVFOLYAM
1972

6

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő:
Burka Endre

Szerkesztő bizottság:

Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Arday László egyet. testnevelő tanár, Budapest, *Csider Tibor* tanár, Budapest, *dr. Ember Lászlóné* főisk. docens, Budapest, *dr. Gyulai Tibor* MOTESZ elnökségi tagja, Budapest, *dr. Herendi Vilmos* főorvos BTSI, Budapest, *Nádasi László* tanár, Miskolc, *Nagy Tamás* MTS OT munkatársa, Budapest, *Szilágyi Dezső* tanár, Miskolc, *Takács Ferenc* főiskolai adjunktus, Budapest, *Zsakay Kálmán* tanár, Székesfehérvár.

TARTALOM

Dr. Nagy Tamás: A testnevelés szakosított tantervű osztályok működésének hároméves tapasztalatai 161

N. Gombos Marianna: A köredzés alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben és sportban (II) 166

Csider Tibor: Gerincdeformitásos és hipertóniás gyermekek uszodai foglalkozása 172

Zsakay Kálmán: A teljesítményorientáció jelentősége a testnevelésben 176

Szilágyi Dezső: Folyamatos osztályozás a testnevelési órán 181

Takács Ferenc: A tudományos-technikai forradalom és néhány konkrét hatása az iskolai testnevelésre 184

Nádasi László: Páros fogyasztó 188

SZEMLE

SZAKIRODALMI FIGYELŐ

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI, Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162a pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
72.8413 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A testnevelés szakosított tantervű osztályok működésének hároméves tapasztalatai

DR. NAGY TAMÁS

Korábbi számainkban már jelentek meg olyan cikkek, melyek a testnevelés szakosított tantervű osztályok működését ismertették, illetve értékelték.

Az 1971/72-es tanévvel ez az új típusú általános iskolai forma fejlődésének jelentős állomásához érkezett: *kísérleti időszaka véget ért.*

A hároméves kísérleti ciklus lezárása, annak értékelése megtörtént. Iskolaigazgatók, osztályfőnökök, testnevelő tanárok és a különböző sportszervek illetékesei írták le a beindulás éveinek nehézségeit és eredményeit. A tapasztalatok összegezése és az elkövetkezendő évek feladatainak kijelölése a Művelődésügyi Minisztérium és az MTS Országos Tanácsa részéről megtörtént.

A testnevelés szakosított tantervű osztályok tapasztalatait szeretnénk valamennyi pedagógus — elsősorban természetesen a testnevelő tanárok — számára közzétenni. Az emelt számú tanórai testnevelés és a hozzákapcsolódó tanórán kívüli sportfoglalkozások szakmai eredményei és fizikai hatásai nem szorultak kísérletezésre. De bizonyítani kellett — amikor általában tanulói túlterhelésről beszélünk —, hogy a testnevelésre és sportra fordított többletidő nem növeli a szó szerinti túlterhelést. Igazolni kellett, hogy a gyerekek tanulmányi eredményei nem esnek vissza, hogy a tagozatos osztályok elfoglaltsága nem hat kedvezőtlenül a tanulók mindennapos tevékenységére, a szórakozás, a gyermeki élet sajátosságainak visszaszorítására. Szükséges volt a kísérleti időszak azért is, hogy a sportban tehetségesnek látszó tanulók magas szintű sportbeli képzettségének az eredményes megalapozását, az iskolai tanulmányi, az oktató-nevelő munkával való integrálását bizonyíthatóan megállapíthassuk.

Néhány gondolat a tagozatos iskolák múltjáról

Az MTS OT javaslata alapján az 1969/70-es iskolai évben a Művelődésügyi Minisztérium 12 általános iskolában testnevelés szakosított tantervű osztályok nyitásához járult hozzá. Egy év elteltével az MM a szakosított tantervű osztályok szervezéséről és működéséről kiadott 120/1970. sz. rendeletével testnevelésben is lehetőséget biztosított ilyen osztályok nyitására. Ezzel egyidőben — a testnevelés-tantárgy sajátos jellege miatt, valamint a szervezési feladatok sokrétű lehetőségeinek egységesítése érdekében — külön útmutatóban szabályozta ezen osztályok tevékenységét.

A célkitűzések és feladatok megvalósítása érdekében feladatterv készült. Ennek megfelelően az emelt számú testnevelési órák anyagát a kiadott kísérleti Tanterv rögzítette. Az Útmutatóban meghatározott tanórán kívüli foglalkozások egységesítésének, a tantervi célkitűzések eredményesebb megvalósításának elősegítése érdekében külön tájékoztató segédanyag került kiadásra. Rendszeres orvosi vizsgálatokkal, egységes eljárás bevezetésével kívántuk elérni, hogy egészségügyi szempontból a heti 6—11 órás testnevelési foglalkozások hatása ellenőrizhető, megfigyelhető legyen.

A feladattervnek megfelelően mind az igazgatók, mind a testnevelő tanárok rendszeres, központilag szervezett megbeszéléseken vettek részt. Az újonnan induló iskolák igazgatói, testnevelői ezeken tájékoztatást kaptak új feladataikról, a már működő iskolák pedig kicserélték tapasztalataikat.

Az MTS OT a versenysport utánpótlásának biztosítását, a fiatal sportolók nevelését fontos feladatnak tekintette. 1970-ben e témában határozat született, mely szerint biztosítani kellett, hogy a tagozatos iskolákban, a sportiskolákban és a sportegyesületekben fejlődjenek ki a versenysport minőségi utánpótlás nevelésének szilárd bázisai.

A működés általános tapasztalatai

Az általános tapasztalatok közül első helyen kell megállapítanunk, hogy az iskolákban a testnevelés-tagozat rövid, hároméves működése is igazolja a hozzá fűzött reményeket. A tanulók mindennapos testnevelési foglalkozásainak hatása a szülők és a gyerekek körében kedvező visszhangra talált. Nagyon népszerűek lettek a testnevelés-tagozatos osztályok foglalkozásai, növekedett a tanulók rendszeres testedzés iránti érdeklődése. A tanulók mozgásigényének irányított, játékos kielégítése ugyanakkor ellensúlyozta a gyerekek mindennapos foglalkoztatásából eredő káros hatásokat.

Köztudott, hogy nemzetközi viszonylatban kiemelkedő sporteredményeket a sokoldalú megalapozottság és tudományos alapokon nyugvó edzésmódszerek mellett, csak magas szintű erkölcsi, akarati tulajdonságokkal lehet elérni. Az erkölcsi tisztaságot, a magasfokú és állhatatos akarati tulajdonságokat a fiatal korban kell megalapozni. Megítélésünk szerint ilyen követelmények eléréséhez a szakosított osztályok tanulói új modelljei lehetnek a minőségi sportnak.

Általános tapasztalatként állapítható meg az is, hogy az igazgatók, nevelőtestületek kezdeti bizonytalansága, illetve idegenkedése megszűnt. A testnevelés-tagozatos osztályok magatartási, tanulmányi eredménye még azokban az iskolákban is kedvező szemléletet alakított ki, ahol a működés szűkös feltételei a feladatok megvalósításában nehézséget jelentettek. A kísérleti időszak tapasztalatai azt a feltételezést erősítik, hogy a testnevelésre és sportra fordított többletidő kialakított a tanulókban egy egészséges napi életritmust, a munka, a pihenés és szórakozás helyes és célszerű arányait, ránevelte őket az idővel való helyes gazdálkodásra.

A tanulmányi átlagok, a magatartási minősítések, az edzettséget bizonyító minimális hiányzási adatok, mind kedvezőbbek az azonos korú kontrollosztályok tanulóinak hasonló mutatóinál. A szakosított testnevelési tanulócsoportok a kísérleti időszakban pozitíven járultak hozzá az iskolai oktató-nevelő munka eredményességéhez. A tagozatos osztályok fegyelme, aktív közösségi szelleme is kedvező tapasztalatokat mutatott. A testnevelés szakosított tantervű osztályok beindítása során megjelölt három alapvető követelményt, a személyi, tárgyi és létesítmény feltételeket, mindenütt figyelembe vették.

A követelmények közül az oktató-nevelő munka *személyi feltételei* szinte kivétel nélkül biztosítottak voltak. Az iskolák igazgatói a számukra új területet jelentő feladatokat nagy körültekintéssel, lelkesedéssel és hozzáértéssel végezték. A testnevelő tanárok felkészültsége és hozzáállása megfelelő volt. Törekedtek a tantervi célkitűzések megvalósítására, keresték, kutatták azok legeredményesebb módszereit. Nehézséget jelentett néhány helyen a testnevelő tanárok korábbi, iskolán kívüli elfoglaltsága, érdekeltsége és az új feladatok nem mindig kellő időben való felismerése.

A sportegyesületekkel és sportiskolákkal együttműködve, folyamatosan történt a *tárgyi feltételekről* való gondoskodás. Az iskolák egy része a beindított osztályok szükségletén túl is kért eszközöket, beszerzéseket, és ez sokszor eredményezett vitákat. Több iskola a korábbi felszereltségének hiányosságát is a tagozatos osztályok beindításával igyekezett megoldani, ennek elmaradása érthetően többször okozott csalódottságot.

Az iskolákban a *létesítményfeltétel* volt a megnyitás harmadik alapvető követelménye. Az iskolák zömében valamennyi

tanulócsoport tornatermi ellátottsága kielégítőnek minősíthető. A meglevő egy tornaterem mellé szükségtermet létesítettek, kihasználták az úszásoktatás által felszabadult időket, megszervezték a kötelező téli foglalkozásokat és egyéb szabadtéri lehetőségeket. Előfordult az is, hogy több iskola tornaterem-építést, illetve egyéb, jelenleg nem teljesíthető létesítményt igényelt. Ezeken a helyeken szükséges a tagozatos osztályok további működésének felülvizsgálata, illetve újabb osztályok beindításának felfüggesztése.

Az MTS illetékes szervei, az érdekelt sportegyesületek, sportiskolák az oktatási szervekkel történt együttműködés eredményeként valamennyi tagozatos iskola olyan sportiskolával, illetve sportegyesülettel működik együtt, ahol a fiatalok sportbeli felkészítése korszerűen megvalósítható. A sportszervezetek és a tagozatos általános iskolák ilyen együttműködése, az iskolai tanulmányi munka elvégzése mellett, a magas szintű sportkiképzéshez is — jelenlegi ismereteink szerint — egyedülálló lehetőséget biztosít.

A testnevelés szakosított tantervű osztályok tevékenységükkel alapvetően elősegítik az egészséges ifjúság nevelését. Ezen túlmenően pedig munkájukkal hozzájárulhatnak az élsport utánpótlás nevelésével hazánk nemzetközi sportsikereihez.

A fontosabb részterületek tapasztalatai

Szervezési területen:

Az iskolákat irányító és ellenőrző tanácsi szervek többségükben hatékonyan segítették a tagozatos osztályok beindítását, anyagi és erkölcsi támogatást nyújtva biztosították az új oktatási rendhez a feltételeket. Néhány városban és budapesti kerületben a beindítás alkalmával tapasztalt érdeklődés és az ígért támogatás a későbbiek során csökkent. Emiatt a felmerülő személyi, tárgyi problémák megoldása több helyen késett, illetve elmaradt.

A szakfelügyelők — Budapest kivételével — csak az utolsó iskolai évben kaptak egységes útbaigazítást a tagozatos osztályokkal kapcsolatos speciális teendőikről. Ezért a szakfelügyelői értékelésekben jelentős különbségek voltak tapasztalhatók.

Az iskolák vezetésével kapcsolatban megállapítható, hogy az iskolaigazgatók az előírt feladatokat végrehajtották. A feltételekről — az eredményesebb munka érdekében — az iskolák mintegy 50%-ában az igazgatók öntevékenyen gondoskodtak, javították a feltételeket az iskolai élet területén: pl. kabinetrendszer bevezetése, a tanulók iskolai és otthoni munkájának megszervezése, bemutatók stb.... A létesítmények területén pl. kondicionáló helyiség, futófolyosó létrehozása stb....

A tanulók beiskolázása — a rendelet szerint — a körzethatárok feloldásával történt. Lehetőség volt egyidőben az első, harmadik és ötödik osztály beindítására is. Ahol a létesítményfeltételek csak fokozatosan alakultak ki, a beinduló osztályok számát is ennek megfelelően határozták meg. Ezért a tagozatos osztálysorok (1—8 osztályig) kialakulása nem egyidőben fejeződik be.

A gyakorlat azt bizonyította, hogy körzeten kívüli tanulók általában csak az első osztályokba kerültek, a beinduló harmadik és ötödik osztályokat az iskola tanulói közül választották ki.

Az új osztályközösségek kialakítása nem okozott sehol sem különösebb nehézséget. Hasznosnak bizonyult az igazgatóknak az a kezdeményezése, hogy a nevelőtestületek elméleti és gyakorlati tájékoztatást kaptak a tagozatos osztályok célkitűzéseiről, működéséről. Sőt, több tantestületben a sportfoglalkozások körülményeit is megismerték a pedagógusok.

Az első osztályos tanulók kiválogatása óvodai előkészítéssel, hirdetéssel, játékos versengésekkel, felvételi vetélkedőkkel stb., változatos módszerekkel történt. A felvételhez és kiválasztáshoz kiadott ajánlás az első osztályok felvételének megszervezését, biztosítását mindenütt elősegítette.

Ma már a testnevelő tanárok — a sportiskolai edzők segítségével — 80—120 jelentkező folyamatos megfigyelésével jelölik ki a tagozatos első osztályok tanulóit.

Az oktatás tartalmával kapcsolatosan:

A foglalkozások anyagát a kísérleti Tanterv határozta meg. Több mint száz testnevelő tanár egybehangzó állásfoglalása: A kísérleti Tanterv és az Útmutató a tagozatos osztályok számára megjelölt általános célkitűzések elérését biztosítja.

A *Tanterv* mozgásanyaga és annak elrendezése, a követelményszint megfelelő, kismértékű módosításokkal lehetővé teszi a 6—14 éves fiatalok sokoldalú testi és szellemi nevelését, képességeik növelését, mozgáskultúrájuk fejlesztését. Az utasítás átgondolt módszertani elvekre támaszkodik, az oktatás és gyakoroltatás tervezésének szempontjai korszerű didaktikai formákra hívják fel a figyelmet.

Az *Útmutató*, mely a tanórán kívüli foglalkozások tevékenységi anyagát tartalmazza, a Tanterv mozgásanyagára épül. Jellege lehetővé teszi, hogy a „délutáni foglalkozások" alkalmazkodjanak a 6—10 évesek érzelmi világához, életkori sajátosságaihoz, vonzóvá váljanak a tanulók körében. A tanultak elmélyítése, sokoldalú felhasználása és alkalmazása a testi képességek fejlesztése révén ugyanakkor lehetőséget nyit a fiatalok adottságainak és érdeklődési körének felmérésére, sportágválasztásuk befolyásolására.

A testnevelő tanárok azt javasolták, hogy valamennyi osztályban növeljük az oktatás anyagát. A tapasztalatok szerint valóban megalapíthatjuk, hogy a *torna*jellegű, a felsőtest és a kar izomerejének növelését célzó mozgásformák mennyisége és követelményrendszere — elsősorban az 1—4. osztályban — növelhető. (Mászás, függés és támaszgyakorlatok)

Az *atletikai* mozgások kismértékű változtatásra szorulnak, ezen belül a lábizom erejét növelő ugrások anyagát és követelményét felül kell vizsgálni!

A *sportjátékok* vonatkozásában jogosnak tartjuk azt az igényt, hogy a kötelezően választott egy labdajáték mellett egy második oktatását is írják elő a tantervek.

A játékos képességfejlesztő *gyakorlatokat* teljes mértékben megfelelőnek minősítették, és szükségesnek tartották.

Úszásban az első és második osztály részére meghatározott négy úszásnem elsajátítása egyelőre — feltételek hiányában — nem mindenütt valósítható meg. Elsősorban a vidéki, fedett uszodával nem rendelkező városok őszi és tavaszi úszásoktatásában jelentkezett olyan igény, hogy a négy úszásnem kettőre csökkenjen. Megjegyezzük, hogy ahol az úszásoktatást az osztályokkal együttműködő sportiskola edzői vezették, és kellő feltételek álltak rendelkezésre, a négy úszásnem elsajátítása nem jelentett nehézséget.

A tanórán kívüli foglalkozások tevékenységi anyaga a tantervtől eltérő csoportosításával és elrendezésével, játékos jellegével jól egészíti ki a tantervi anyagot.

Megnyugtató tapasztalatokat eredményezett a tagozatos osztályok magatartási, tanulmányi és egészségügyi helyzetének vizsgálata. E három területen, ha az egyes osztályok eredményeit az iskolaátlaghoz viszonyítjuk, megállapítható:

Magatartás területén a tagozatos osztályok azonos vagy jobb átlageredményt értek el. Az osztályok könnyebben fegyelmezhetők, egészséges elevenségük nem lépi át a megengedett határt.

Tanulmányi téren a tagozatos osztályok átlaga 0,2—0,4-del jobb mint az iskolák átlageredménye. A tanulók felvétele általában testi képességeik vizsgálata alapján történt, így ez azt igazolja, hogy a rendszeres testedzés hatékonyan segíti a tanulók szellemi fejlődését is. A nevelőtestületek egyöntetű véleménye szerint a testnevelési órák után megtartott egyéb tantárgyak óráit a tanulók fizikai igénybevétele nem zavarta. A jelentések szerint a tagozatos osztályokban a nevelők örömmel tanítanak, vállalnak osztályfőnöki teendőket. A bukott tanulók száma elenyésző.

A tanulók egészségügyi állapotának egyik mutatója az osztályok hiányzási statisztikája, amely a kontrollosztályokhoz viszonyítva, összehasonlíthatatlanul jobb eredményt mutatott. A tanulók növelt fizikai foglalkoztatása következtében huzamos ideig tartó megbetegedés nem fordult elő. A rendszeres testedzés hatására szervezetük ellenállóképessége fejlődött, a kisebb betegségek, sérülések elviselése nem okozott nehézséget. A tagozatos osztályokba járó tanulók egészségügyi vizsgálatait a bevezetett orvosi vizsgálati lapok egységesítették. A vizsgálatok lefolytatását nehezítette, hogy elsősorban Budapesten az SZTK és a gyermekgyógyászati rendelőintézetek a vizsgálattól elzárkóztak, a sportorvosi intézetek viszont az előírt felszereléssel nem rendelkeztek. Az e tárgyban megjelent rendelkezés a nehézségeket Budapesten már megszüntette. Az együttműködő sportegyesületek sportorvosai a tanulók folyamatos szűrővizsgálatát ugyanakkor csak részben tudták megvalósítani.

Nagy fontosságot tulajdonítunk a tagozatos iskolák és a kijelölt sportegyesületek, sportiskolák együttműködésének. A beérkezett jelentésekből kitűnik, hogy ez az együttműködés megvalósult. Az általános iskolák igazgatóinak többsége a sportszervezetek vezetőtestületeinek tagja, személyükben élő kapcsolat alakult ki az iskolák és a sportegyesületek, sportiskolák között.

Ahol az együttműködés még nem elég hatékony, ott annak okát elsősorban személyi, illetve szemléletbeli nézetekre vezethetjük vissza. Ezekről a helyekről kérték a jogok és kötelességek rögzítését annak ellenére, hogy azok az útmutatóban és a sportmozgalom határozataiban egyértelműen megfogalmazást nyertek.

Megvizsgáltuk, hogy az iskolák belső rendjét a tanórán kívüli sportfoglalkozások és a tanulók edzésmunkája milyen mértékben befolyásolta, módosította.

Elsősorban a napközis csoportok foglalkoztatásában jelentkeztek nehézségek, de egyes tanfolyamok megtartásában is problémák mutatkoztak. Az igazgatók ezen a téren gondos szervező munkával, az érdekek és lehetőségek figyelembevételével a kérdések nagy részét megoldották. Határozott, egyértelmű állásfoglalás és foglalkoztatási rend kialakítása szükséges azonban az iskolai úttörőmunka és a tagozatos osztályok sportmunkája között. Az őrsi és rajfoglalkozások, a különféle társadalmi munkák és kirándulások gyakran ütköztek a sportfoglalkozásokkal, a tervszerű edzésbeosztásokkal és sportversenyekkel.

Hasznosnak bizonyult az útmutatónak az a rendelkezése is, hogy a tagozatos osztályok tanulói iskolai sportszakkörnek nem lehetnek tagjai. Ezáltal nagyobb lehetőség nyílt az érintett iskolákban a nem tagozatos tanulók sportfoglalkozásainak a megszervezésére.

Az iskolai létesítmények, valamint a tanulók és egyesületi edzők szabad idejének összehangolása továbbra is nagy nehézséget jelentett. Az a célkitűzés, hogy a tagozatos iskolai tanulók sportegyesületi felkészítése is lehetőleg iskolai létesítményekben történjék, csak folyamatosan, megfelelő számú főfoglalkozású edző közreműködésével valósítható meg.

Említést kell tennünk a tapasztalatok között a *kiválasztásról* is. Régi rossz szokás, hogy a sportbeli szakosodást úgy oldjuk meg, hogy egy nézőpontból ítéljük meg a gyerek képességeit, adottságait, s nem fordítva, a képességeinek fejlődése során állapítjuk meg alkalmasságát. A korszerű kiválasztás csak folyamatos foglalkoztatáson keresztül valósítható meg. Ennek az alapvető kérdésnek a megoldására ez az iskolatípus, a tagozatos oktatási forma kiválóan alkalmasnak bizonyult. A testnevelő tanárok megfigyelései alapján a tanulók adottságaiknak és képességeiknek megfelelő sportágat választottak.

Az elmúlt időben központi feladatnak tekintettük a gyermekek sportbeli foglalkoztatásának három alapvető, még megoldatlan kérdésének tudatosítását:

1. A tanulók életkornak és sportágnak megfelelő folyamatos, elegendő és sokoldalú fizikai felkészítésben részesüljenek.

2. A foglalkozások alapján folyamatosan, a gyerekek szempontjából végezzük el a sportági kiválasztást, a nagyobb csalódások elkerülése érdekében.

3. Szűnjön meg a szakosztályi munkában korábban jelentkező fluktuáció, kerüljük el a sok felesleges „üresjáratot".

A sportegyesületek többsége felismerte, hogy a tagozatos iskolákkal történő ilyen együttműködés oldhatja meg kizárólag a fejlődést döntően befolyásoló, előbb említett alapvető szempontokat.

A hatékony együttműködésre szép példák állnak rendelkezésre. A beiskolázásban, a foglalkozások folyamatos ellenőrzésében, a tanulmányi eredmények utáni érdeklődésben, a nevelési eljárások egységesítésében az együttműködés kiemelkedő eredményeket mutatott. A sportszervezetek részéről nyújtott folyamatos anyagi juttatás, a tárgyi felszerelések, létesítmények kialakításában a közös munka, gépjárművek biztosítása az úszásoktatáshoz, a sportlétesítmények használata, élvonalbeli sportolók bemutatói, élménybeszámolói gazdagították, színesítették a közös munkát.

Összegezve a hároméves tapasztalatokat, megállapítható:

A Művelődésügyi Minisztérium és az MTS Országos Tanácsa közös elhatározása alapján szervezett testnevelés tagozatos általános iskolák beváltották a hozzájuk fűzött reményeket, alkalmasak a kitűzött feladatok megvalósítására.

Az oktatáshoz kiadott Tanterv és az Útmutató, valamint a sportmozgalom e tárgyú határozatai megfelelőek voltak, megvalósításuk sikeresnek bizonyult.

A tagozatos osztályokba felvett és foglalkoztatott tanulók tanulmányi és magatartási téren folyamatosan fejlődtek, egészségesek, és jól fejlettek.

Az iskolák és a sportszervezetek ilyen együttműködése feltétlenül hasznos, a tagozatos osztályok munkája a versenysport egyik legfontosabb alapját és részét képezi.

A köredzés alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben és sportban (II.)

N. GOMBOS MARIANNA

A köredzés nevelési-pedagógiai alapszabályai

Ahhoz, hogy a köredzés valamelyik variánsát sikerrel alkalmazzuk az iskolai testnevelés és sport keretei között, tisztában kell lenni a módszer pedagógiai vonatkozásaival. Az alábbiakban tekintsük át röviden azokat a nevelési lehetőségeket, amelyek kiaknázására számtalan alkalom kínálkozik a szakszerűen vezetett foglalkozások során. A pedagógia tudományában ismertek azok a törvényszerűségek, szabályok, amelyeket az egyes tárgyak oktatásánál szem előtt kell tartani. Ezek speciális alkalmazási területeire is ki kell röviden térnünk, éppen az eredményes oktatói-nevelői tevékenység érdekében.

A köredzés különböző szervezeti-módszertani formái jelentős mértékben hozzájárulhatnak a fiatalok neveléséhez.

Megfigyelhető, hogy a tanulók egyidejű gyakorlása számottevően javítja a magatartást és fegyelmet. A foglalkozásokat hamisítatlan, lelkes edzéslégkör jellemzi. Egyetlen tanulótól sem követelünk túl sokat, mivel minden állomáson mindenki egyéni terhelési adagjával gyakorol. A gyakorlatprogram iránti érdeklődés így megmarad, és ez segíti elő, hogy mindenki rávezetheti a teljesítménykártyára saját funkcionális alkalmazkodóképességét, általános kondícióját. Így olyan kontrollálható verseny alakul ki, melyben egyrészt az egyéni kiindulási értékek, másrészt az egész osztály teljesítményszintje emelkedik.

A teljesítménykártyák egyben jó lehetőséget adnak a tanulók közötti összehasonlításra. Az összehasonlítási értékek növelik a gyakorlási kedvet, míg a teljesítménykártyák, amelyek a maximáltesztben és az egyes foglalkozásokon nyújtott egyéni teljesítményeket tartalmazzák, a gyakorlási program iránti érdeklődés ébrentartása szempontjából fontosak. A gyakorlatban megfigyelhető, hogy az érdeklődés a hosszabb időn át azonos gyakorlatprogram iránt azonnal lelohad, ha minden tanuló számára azonos normák érvényesek, vagy a gyakorlatokat kontroll nélkül kell végrehajtani. A gyakorlást ekkor monotonnak találják, és a kezdeti lelkesedés az új gyakorlási forma iránt alábbhagy. A teljesítménykártyára történő rávezetésekkel a tanulókat ezenkívül becsületességre neveljük, mivel minden gyakorlat végrehajtását nekik kell feljegyezniük. A tanulók által önállóan elkészített teljesítménykártyákat osztályzattal is értékelhetjük.

Az egyénileg adagolt edzés már önmagában is arra serkenti a gyenge tanulókat, hogy mérhető elismerést szerezzenek a számukra megfelelő módon: senki nem kényszeríti őket arra, hogy többet teljesítsenek, mint amennyire képesek. A gyakorlatok egyszerűsége minden tanulónak szavatolja a sikerélményt a kivitelezés során. Sikerélményeket válthat ki azonban a maximálteszt ismételt végrehajtása is, mivel mindenki azonnal leolvashatja teljesítménykártyájáról előrehaladását. Ez mindennél jobban emeli a testileg gyengébb tanulók önbizalmát. Ha a testnevelő ért ahhoz, hogy saját lelkesedését átvigye a tanulókra, akkor ébren tudja tartani az egyszer kiválasztott gyakorlatprogram iránti érdeklődést is.

Jelentős mértékben szolgálja a köredzés az önállóság és öntevékenység nevelését. Ez nemcsak a tanulók egyidejű és önálló gyakorlása révén érhető el, hanem a gyakorlatok önálló előkészítésével is. Így pl. felelős lehet egy tanuló az állomástáblák felállításáért és rögzítéséért. Egy másik osztja ki a teljesítménykártyákat, és gyűjti össze azokat a foglalkozás végén. A tanulók önállóan építsék fel az állomásokon a szükséges szereket, amelyeken a gyakorlást kezdik, és ott szedjék szét, ahol a kört befejezték. Így az állomások felépítéséhez és szétszedéséhez alig kell 2 percnél több. Legjobb, ha a kört úgy építjük fel, hogy a szereket ne kelljen túl távol vinni a teremben levő állandó helyüktől.

A köredzés jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók kölcsönösen figyeljék és elismerjék egymás teljesítményeit. Természetesen egy erősebb tanuló, aki esetleg még oktatáson kívül is sportol, már az első maximáltesztnél magasabb eredményt ér el, mint egy gyengébb tanuló. A testnevelő kötelessége minden tanuló előtt tisztázni, hogy a következő órán mindenkinek meg kell magát erőltetnie, ha a kb. négy hét múlva sorra kerülő második maximáltesztben teljesítményemelkedést akar elérni. A testnevelő azt is elmondhatja röviden, hogy A tanulónak, aki már az első maximáltesztben igen jó teljesítménnyel tűnt ki, nehezebb saját eredményét emelni, mint B tanulónak, aki kezdetben gyengébb eredményt ért el. Ezáltal a testnevelőnek arra is van lehetősége, hogy a tanulókat mindenki egyéni teljesítményemelkedése és mindenki személyes sportcsúcsteljesítménye iránti figyelemre nevelje. Erősítheti ezáltal az osztályon vagy csoporton belüli emberi kapcsolatokat.

Nevelési szempontból különösen értékes, ha a testnevelő vagy a sport iránt érdeklődő biológiatanár azokat az emberi szervezetben lezajló alkalmazkodási folyamatokat is ismerteti, amelyek alapján a teljesítménykártyákon feltüntetett pulzusértékeket a tanulók megérthetik, és követni tudják. Elég egy pár rövid szó az óra kezdetén, melyekkel arra utalunk, hogy ezek és ezek a tanulók nemcsak a gyakorlatterjedelmet növelték, hanem megmutatkoznak a javuló pihenőképesség első jelei is. Mindez arra szolgál, hogy növeljük a tanulók érdeklődését. Az érdeklődésfelkeltés további eszköze a kör osztályozása eltérő terhelési fok szerint.

A tanulók érdeklődése úgy is ébren tartható, ha az egyéni teljesítményemelkedés meghatározott normáiért egy külsőleg jól látható ismertetőjegyet adunk. Megengedhetjük azoknak a tanulóknak, akik a gyakorlatterjedelemben vagy a gyakorlatidőben meghatározott normákat értek el, hogy színes csíkot varrhassanak a tornanadrágjukra vagy trikójukra. Tehát a gyenge B tanulót is — mint már említettük — megdicsérhetjük vagy kiemelhetjük. Ha A tanuló mégsem venné komolyan a dolgot és kevésbé igyekezne, vagy még szemmel látható teljesítmény-visszaesést is mutat, abszolút jobb teljesítménye ellenére kizárhatjuk a kitüntetésből. További ösztönzés a tanulóknak, ha az iskolában vagy a tornateremben egy táblát szögelünk ki, amelyen a testnevelő feltünteti az egyes osztályokra kidolgozott edzésprogramokban elért rekordokat.

A foglalkozások alatt és azok megtervezésekor a testnevelőnek meghatározott pedagógiai törvényszerűségeket kell figyelembe vennie, néhány olyan követelményt teljesíteni, amely biztosítja a nevelés és képzés dialektikus egységét. Ez a köredzés szervezésére és lebonyolítására is érvényes, mivel mind a fizikai alaptulajdonságok fejlesztésére és tökéletesítésére, mind pedig az olyan akarati tulajdonságok kialakítására is alkalmas, mint az állhatatosság és célratörés.

A köredzés alkalmazása során úgy kell eljárni, hogy ne forduljon elő hiba a szervezésben, a módszertani felépítésben, a gyakorlatozás gyakoriságában és a teljesítmény értékelésében. A következőkben azt ismertetjük, hogy milyen konzekvenciák adódnak ezeknek a követelményeknek speciális értelmezéséből.

Ehhez bizonyos törvényszerűségek figyelembevétele szükséges. Ezeket jelszavak formájában ismerteti M. Scholich már többször említett munkájában. Közülük idézünk néhányat eredeti formájában.* „Gyakorlatozz sokoldalúan!" „Növeld rendszeresen a terhelést!" „Gyakorlatozz céltudatosan és rendszeresen."

A következőkben azt vázoljuk, hogy milyen következtetések vonhatók le ezeknek a követelményeknek speciális értelmezéséből.

Feltételezve, hogy nyelvi és pszichés sajátosságainknak az imperativusz helyett egy kötetlenebb szempontgyűjtemény jobban megfelel, az eredeti gondolatsor lényegét érintetlenül hagyó tárgyalásmódot választottuk.

1. *Az egészség követelménye*

A köredzést úgy kell megszerveznünk, ahogy azt a gyakorlatozó egészsége megköveteli. Ez csak akkor realizálható, ha a gyakorlatokat olyan minimális intenzitással végezhetjük, amely az emberi szervezetben fejlesztési ingert vált ki. Ez orvosilag a funkcionálisan magasabb teljesítményszinttel igazolható. A testnevelő vagy edző szempontjából ez azt jelenti, hogy a köredzés módszertani-szervezési formáját azoknak a fiziológiai ismereteknek és törvényszerűségeknek alapján kell megalkotni, amelyeket az edzők, testnevelők, sportorvosok és fiziológusok a mozgástulajdonságok fejlesztéséhez szükségesnek tartanak. Ezért a köredzés gyakorlatait úgy kell kiválasztani és elrendezni, hogy azok szavatolják a főizomcsoportok terhelésének észszerű váltakozását. A testnevelőnek és edzőnek éppen ezért behatóan ismernie kell mind az izomtopográfiát (helyzet, kiindulás és tapadás), mind pedig a funkcionális anatómiát (a gyakorlatban részt vevő izomkötegek). Az adagolás jellegétől függ (a terjedelem és intenzitás viszonyától), hogy a köredzés gyakorlatozása szünettel, vagy anélkül egy, két vagy legfeljebb három körön át tartson. Végül a testnevelővel, illetve edzővel szemben állított követelmény az is, hogy tájékozódjon a gyakorlatozó külső történései (izzadás, izomremegés, elpirulás, elsápadás, légzőtevékenység) és a pulzusa alapján a szervezet összterhelési fokáról. A pulzusfrek-

* l. m. 25. o.

vencia megállapítása terhelés előtt és után közvetlenül vagy meghatározott szünettel azért elengedhetetlen, hogy kontrollálhassuk és kiértékelhessük a gyakorlatozó-, terhelhető- és kipihenőképességét. A percenkénti pulzusfrekvencia csökkenése relatíve azonos terhelés után biztos jele a sikeres alkalmazkodásnak és a funkcionálisan magasabb teljesítőképességnek.

Szabályként javasolhatjuk: minél kisebb a heti edzésgyakoriság, annál magasabb legyen a gyakorlatozás terhelési foka. A napi edzésnek legyen hetenként legalább két terhelési csúcsa. Az önértékelés és az objektíve megállapítható szervezeti funkcióértékek (pulzus, anyagcsere, vérnyomás stb.) alapján az egyéni edzésadagolás gyorsan vagy fokozatosan emelhető. Ez különösen a teljesítménysportban folyó edzésre vonatkozik. Alapvetően tisztában kell azonban azzal is lenni, hogy csekély edzésterhelés hosszú távon nem eredményezhet teljesítményemelkedést.

2. *A sokoldalúság követelménye*

A gyakorlatprogramot úgy kell összeállítani, hogy több gyakorlat váltogatva terhelje a fő izomcsoportokat. A gyakorlatban legjobban az vált be, ha 10 gyakorlatból állították össze az edzésprogramot. Így az izomcsoportokra (kar-, váll-, has-, hát-, lábizmok) két-két különböző gyakorlattal hatunk, és az egész testet két egésztest-gyakorlattal terheljük meg. Egy 8 vagy 12 gyakorlatból összeállított edzésprogram is alkalmas a sokoldalú ingeradásra.

Az iskolai testnevelésben a programnak különösen sokoldalúnak kell lennie, és csak általánosan fejlesztő jellegű lehet. Edzéskor a sokoldalú általános köredzésprogramok mellett speciális (sportágspecifikus) programok is összeállíthatók. Többnyire azonban a sportágspecifikus programokból is kimaradnak a technikailag nehéz gyakorlatok. Azaz csak egyszerű és technikailag könnyen kivitelezhető gyakorlatok kerülhetnek be a programba.

3. *Az alkalmas gyakorlatok kiválasztásának szükségessége*

A terhelési módszerek lényegét az ingererősség, ingersűrűség, ingerterjedelem és ingeridőtartam terhelésfaktorok differenciált kölcsönhatása jellemzi. A terhelésmódszerek fiziológiai jellege (a tartós módszer, az extenzív és intenzív intervallum munka és az ismétlőmunka módszerei) azokra a törvényszerűségekre és ismeretekre támaszkodik, amelyek a mozgástulajdonságok fejlesztésével és tökéletesítésével kapcsolatosak.

A testnevelésben ennek a követelménynek kielégítését főként általános köredzésprogramok szavatolják, és csak különleges esetekben alkalmazhatók úgynevezett speciális programok, mivel az iskolai sportban a köredzés révén az általános teljesítőképesség javítására kell törekedni.

A gyakorlatok kiválasztásánál a módszerek és eszközök alkalmazhatóságát egyaránt figyelembe kell venni. Az iskolai sport gyakorlatait úgy kell kiválogatni, hogy kezdetben súly nélkül, saját testsúllyal vagy csak standardizált ellenállással gyakoroljunk (medicinlabda, tornapad, nyújtó, súly, homokzsák, partner). Variálható ellenállással végzett terhelési gyakorlatokat (pl. tárcsás súlyzó) csak akkor alkalmazhatunk, ha a kb. 14 éves fiatalok testsúlyának harmadát vagy felét teszi ki a súly. Az ismétlőmódszer alapján végzett köredzés az iskolai sportban még nem alkalmazható. Ennek oka egyrészt a módszer lényegében, másrészt technikai előfeltételeiben, végül szervezeti formájában rejlik.

Mivel a köredzést egyszerű és nem komplikált gyakorlatok jellemzik, a technikai elemek gyakorlása köredzésprogram formájában nem célszerű. Ez azonban nem zárja ki azt, hogy köredzésprogramok nem állhatnak speciálisan fejlesztő gyakorlatokból, amelyek a technikai képzést szolgálják. Ilyen programok igen jól alkalmazhatók. A kiválasztott módszerek és eszközök használhatóságának követelménye a testnevelő-

től megköveteli annak bizonyítását, hogy a köredzésprogramot helyesen állította össze. Mint már említettük, módszertanilag helytelenül járnánk el, ha pl. az általános vagy alapálló képesség fejlesztését az ismétlő módszer alkalmazásával akarnánk elérni.

4. *A céltudatosság követelménye*

Ha ezt a követelményt kielégítjük a köredzés valamelyik variánsának alkalmazásával, hatékonnyá válnak a köredzés nevelési lehetőségei. A tanárnak ezért igen gondosan kell eljárnia a köredzés bevezetésekor. Meg kell magyaráznia a tanulóknak, hogy milyen mozgástulajdonságokat fejleszt a köredzés általa választott terhelési módszere, és milyen követelményeket támaszt a gyakorlatozás a tanulókkal szemben a fegyelem, együttműködés, önállóság és öntevékenység vonatkozásában. Csak így lehet kihasználni a köredzésben rejlő értékes nevelési lehetőségeket. Ha a testnevelő a köredzés bevezetésekor pszichológialig helyesen jár el, és ért ahhoz, hogy saját lelkesedését a tanulókra is átvigye, akkor egyéni edzésprogramjukat tudatosan és boldogan teljesíteni fogják, sőt még otthon is gyakorolnak. A gyakorlatok egyszerűsége és az egyéni edzésadagolás gyorsan sikerélményhez juttatják a gyakorlatozót. Különösen fontos ez ahhoz, hogy önbizalmukat erősítse, tudatosságukat és aktív közreműködésüket javítsa. Problematikusnak tűnik ebben az összefüggésben az örömteli gyakorlatozás követelménye. Sok testnevelő és sportoló ezalatt az edzés- vagy tornaóra játékos formáját érti, vagy a gyakorlatozásban egy bizonyos váltogatásmintát. Gyakran hallható az a vélemény, hogy a hosszú ideig azonos programmal történő gyakorlatozás monoton és unalmas. Ez az értékelés — különösen a köredzésnél — azoktól a testnevelőktől származik, akik az előkészítés vagy a módszertani szerkesztés során valamilyen hibát követtek el. Azok azonban, akik minden szempontot figyelembe vettek a sikeres megszervezéshez, fellelkesítik a tanulókat vagy sportolókat a köredzésre. A tanulók belső megelégedése a tudatos, célratörő gyakorlatozásból és a sikerélményből fakad. Ebből a szempontból van különös jelentősége a köredzésben elért teljesítmények értékelésében felmerülő problémáknak. A teljesítménysportolók edzésében ugyanez a probléma háttérbe szorul, mivel a teljesítménysportolóktól törvényszerűen az edzésükkel szembeni tudatos beállítódást várjuk el.

5. *Az állandó ismétlés követelménye*

A gyakorlás mindig ismétlésekkel jár. Csak úgy lehetséges a mozgástulajdonságok tökéletesítése. Másképpen a szervezetre ható inger nem vált ki alkalmazkodó folyamatokat. Az ismétlések száma az időegység alatti erőkifejtés intenzitásától, illetve a gyakorlatok ingererősségétől és ingerterjedelmétől függ. Az egyik terhelési komponens maximuma soha nem futhat a másikéval párhuzamosan. Ez a köredzésre vonatkozóan azt jelenti, hogy értelmetlen, ha a meghatározott időegység alatt végzett maximális erőkifejtés utáni szünetet megrövidítjük, és végül teljesen el is hagyjuk.

Ha az ismétlés elvét helyesen vesszük figyelembe, akkor ez jellemzi a gyakorlatozás és szünet közötti kapcsolatot, ill. meghatározza a gyakorlatok ingersűrűségét. Ez utóbbi a mozgástulajdonságok differenciált vagy komplex fejlesztése szempontjából jelentős. Végül megfelel az ismétlés törvényének, hogy az egyszer jónak talált köredzésprogram hosszú időre standard maradjon. Egy köredzésprogramot nem lehet 4—6 hetes lefutás előtt egy másikra kicserélni. Csak ennyi idő után bizonyítható a fiziológiai törvényszerűségek alapján az alkalmazkodás folyamata.

6. *A rendszeresség követelménye*

Ha a köredzésnél rendszeresen akarunk eljárni, ez azt jelenti, hogy a terhelést rendszeresen emelni kell. Ez azt is jelenti, hogy

a gyakorlatprogramnak mindig ugyanolyan sorrendben kell lefutnia. Az elfáradás szempontjából egyáltalán nem közömbös, hogy milyen gyakorlatsorrendet választunk. A gyakorlat szempontjából ez azt jelenti, hogy a tanulóknak vagy sportolóknak be kell tartaniuk a kezdetben választott gyakorlatsorrendet. Egyébként nem mutatható ki egzaktan a gyakorlatállomásonkénti rendszeres emelkedés. A fő izomcsoportok változó terhelése éppen így a gyakorlatozás rendszerességének jele.

Végül a gyakorlás rendszerességének követelményét csak akkor elégíthetjük ki, ha rendszeresen alkalmazzuk a köredzést. Azért kell egy meghatározott rendszert kidolgozni, hogy biztosítsuk a foglalkozásokon heti-havi és éves lefutásban a köredzésterhelés emelését. Így az is lehetővé válik, hogy a mozgástulajdonságok fejlődését és tökéletesedését egész éven át nyomon követhessük.

7. *A folyamatosság követelménye*

A fiziológia törvényszerűségei alapján a szervezet csak lassan és fokozatosan képes egy állandóan ismétlődő, rendszeres terheléshez alkalmazkodni. Ezért biztosítani kell, hogy a köredzésben az egyéni edzésadagolással, az életkornak megfelelő gyakorlatprogrammal és egy meghatározott rendszerrel fokozatosan emelkedjen az összterhelés. Ezért kell tehát a köredzés minden variánsánál az edzésterhelést egyénileg adagolni.

A köredzésprogramok összeállításában a fokozatosan növekvő terhelés törvénye szerint még a következő pedagógiai szabályok is érvényesek:

a) Az „egyszerűtől az összetett felé" azt jelenti, hogy a köredzésprogramba egyszerű és technikailag könnyű gyakorlatokat kell felvenni. Mozgáskészségeket és technikai elemeket csak akkor javasolunk, ha azokkal minden gyakorlatozó rendelkezik. Minél fiatalabbak a gyakorlatozók, annál egyszerűbbek legyenek a gyakorlatok. Az egyszerűtől az összetett felé azonban azt is jelenti, hogy az életkortól függetlenül a köredzést egyszerűen és érthetően kell megszervezni és lebonyolítani. Ezért fontos, hogy a köredzés bevezetésére, az állomáshelyek jelzésére és elrendezésére jól készüljünk fel.

b) A „könnyűtől a nehéz felé" azt jelenti, hogy minden gyakorlat terhelési foka variálható legyen. Ezáltal válik lehetővé, hogy a gyakorlatozókat mindenkori edzettségi állapota alapján nemcsak egyéni edzésadagolással, hanem eltérő gyakorlatkivitelezéssel vagy a járulékos terhelés differenciálásával is még egyénileg terheljük.

c) Az „ismerttől az ismeretlen felé" pedig azt jelenti, hogy a köredzésprogramot célszerű már ismert gyakorlatokból összeállítani. Ellenkező esetben elegendő időt kell hagyni a tanulóknak az ismeretlen gyakorlatok elsajátítására. Világos kiinduló- és végzőhelyzetek minden gyakorlat esetében fontosak, mivel az ismétléseket pontosan kell számolni. A módszertani eljárásmódoknál is éppen úgy figyelembe kell venni az ismerttől az ismeretlen felé szabályát.

A köredzés az erő, gyorsaság, állóképesség, mozgékonyság és ügyesség mozgástulajdonságok fejlesztése és tökéletesítése szempontjából csak akkor felel meg céljának, ha e mozgástulajdonságok megszerzett értékei hosszú ideig változatlanok maradnak. Ezért értelmetlen lenne a köredzést csak minden negyedik héten elvégezni. Az sem elegendő, ha a köredzést minden variánsával csak egy meghatározott edzésszakaszban vagy az iskolaévnek egyetlen 6 hetes időszakában alkalmazzuk. A gyakorlati tapasztalatok alapján megállapítható, hogy intenzív edzéssel relatíve gyorsan megszerzett erő, gyorsaság és állóképesség és az ezekkel összekötött fiziológiai alkalmazkodási folyamatok a szervezetben az edzés abbahagyásakor szintén relatíve gyorsan elvesznek. Szükséges tehát a köredzést rendszeresen egy hosszú edzésperiódusba beiktatni. Ebből adódik az a feladat a testnevelő számára, hogy

meggyőzze tanítványait a köredzés folyamatos és rendszeres alkalmazásának szükségességéről, és fellelkesítse őket arra, hogy egyéni edzésadagjukat hosszabb időn át mindig szívesen és tudatosan javítani akarják. Ajánlatos hosszabb standardizált gyakorlási idő után a terhelés fokát emelni vagy változtatni a módszertani szervezését. A köredzést mindenekelőtt novembertől márciusig kell alkalmazni, mivel leginkább a terem gyakorlásra alkalmas.

8. *Az életkori sajátosságok figyelembevételének követelménye*

Ennek előfeltétele, hogy a testnevelő és az edző tisztában legyen a fiatal és felnőtt szervezet anatómiai-fiziológiai jegyeivel és a mindenkori élet- és fejlettségi szakaszok pszichológiai jellegzetességeivel. Bebizonyosodott, hogy a gyermekek és fiatalok relatíve azonos terhelési ingerre (testsúlykilogrammonként) relatíve azonos pihenő és alkalmazkodó folyamatokkal reagálnak, mint a felnőttek, az összterhelésnek azonban —, amely a terhelési faktorok (ingertartam) összegéből adódik — abszolúte kisebbnek kell lennie, mint a felnőtteké (Mellerowitz szerint). Ezért fontos a köredzés variánsai közül mindig az életkornak megfelelő variáns kiválasztása, hogy megfelelő terhelésadagolás és a terhelés-pihenés közötti helyes kapcsolat révén egy életkornak megfelelően kedvező edzéshatást érhessünk el. Ezáltal válik világossá az a szoros kapcsolat, amely az életkornak megfelelő gyakorlás az egészséget védő és sokoldalú edzés, a terhelés fokozatos és rendszeres emelésének követelményei között van.

Gerincdeformitásos és hipertóniás gyermekek uszodai foglalkozása

CSIDER TIBOR

A terhelés mérésének szükségessége és hasznossága

A gyógytestnevelés korszerű oktatómunkájában a tanárnak nemcsak helyesen kell kiválasztania a mozgásanyagot, hanem elemeznie és értékelnie is kell tudni az ezáltal kiváltott biológiai, fiziológiai változásokat. Ennek a feltételnek csak úgy felelhet meg, ha mérhetővé tudja tenni azokat a fiziológiai folyamatokat, amelyek a vegetatív szervekben létrejönnek izommunka, mozgás hatására. Megbízhatóan kell tehát átalakítania számokká a biológiai változásokat, hogy azok hű tükörképét mutassák a terhelés folyamatának. A korszerű óravezetésnek ez olyan alapvető követelménye, amely nemcsak a tanár biztonságérzetét növeli, hanem lehetővé teszi — megközelítő pontossággal — a tanulók egyéni terhelhetőségének megállapítását, s ez a belgyógyászati gyógytestnevelési órák óvatosságból fakadó indokolatlanul alacsony terhelését megemeli, és lehetővé teszi a terhelés individualizálását. E tanulmány a gyógytestnevelési foglalkozás uszodai terhelésének mérési módszereivel foglalkozik, a vérnyomás és a perifériális ellenállás összefüggésének elméleti alapjait és a kapott vérnyomásszint értékelésének módszereit tárgyalja. Az itt lefektetett elveket és módszereket különösen hasznosnak tartom a hipertóniás és funkcionális szív-neurotikus gyermekek gyógytestnevelése esetében. A leírt módszert három éve alkalmazom.

A vérnyomás és perifériális ellenállás összefüggése

Izommunkára történő vérnyomásváltozás és a perifériális ellenállás a következő összefüggéseket mutatja: a perifériális ellenállás arányosan variál a súrlódó felülettel, de csak megközelítően arányos a véráramlás sebességének a négyzetével. Viszont fordítottan arányos az ércső keresztmetszetével. Tudjuk, hogy hipertóniánál a gyógytestnevelési eljárás azt a célt tűzi ki, hogy az arteriolás érszakasz görcsét feloldja, ezáltal az érrendszer összkeresztmetszetét megnövelve eleget tegyen a perifériális ellenállás csökkenésének. Meg kell tehát találnunk azt a fiziológiai mutatót, amely szilárd támpontot ad a periférián történő összkeresztmetszet változásaira. E folyamat legmegbízhatóbb mutatója a *diasztolés vérnyomás.*

Amennyiben a reguláció normális keretek között zajlik le, a perctérfogat növekedését (terhelést) a perifériális ellenállás csökkenése kíséri (az arteriolák megnyílnak), így a vérnyomás alakulásában túlzott változás nem következik be. Ha viszont a terhelés emelkedését (perctérfogat) a diasztolés vérnyomás emelkedése kíséri, nem valósul meg a fentebb leírt egyensúlyi állapot, mivel a periférián is növekedett az ellenállás, és ez az összefüggés a diasztolés vérnyomásban mutatkozik meg. A diasztolés vérnyomásértékek helyes mozgásterápia mellett csökkenő tendenciát mutatnak, és olyan jelzőszámokat jelentenek, amelyeken keresztül a tanár figyelemmel kísérheti a keringés e szakaszában lezajló változásokat.

A diasztolés vérnyomás változása hideg hatására és pszichés ingerekre

A kutatók (Q. Hare, 1920) megvizsgálták a diasztolés vérnyomás változását hideg víz hatására. A kísérleti személyek (továbbiakban k.sz.-ek) végtagjait hideg vízbe tették, és az alábbi diasztolés vérnyomásértékeket regisztrálták:

1. táblázat

Normális vérnyomású egyének diasztolés vérnyomás-emelkedése hideg hatására, és a hipertónia gyakorisága 15 évvel később

Diasztolés vérnyomás-emelkedés hideg hatására	N (k.sz.-ek száma)	Hipertóniás esetek 15 évvel később	
		N	%
10 Hgmm-nél kisebb	36	0	0
10—20 Hgmm között	48	8	17
20 Hgmm-nél nagyobb	57	31	54

Normálnak tekintették a reakciót, ha 10 Hgmm-nél kisebb volt a diasztolés értékváltozás. 10—20 Hgmm között nagyobb, míg 20 Hgmm felett fokozott (hipertóniás hajlam) érzékenységet találtak. A hipertóniára való hajlamot — amely a perifériális ellenállásban nyilvánult meg — úgy ellenőrizték, hogy 15 évvel később újra megmérték a k. sz.-ek vérnyomását, és az alacsony emelkedésű csoportban nem, míg a közepes (10—20 Hgmm) csoport 17%-ában találtak magas vérnyomást, viszont a magas emelkedésű (20 Hgmm felett) csoport k.sz.-ek 54%-a vált hipertóniássá. Hasonló változásokat mutattak azok a k. sz.-ek, akik kellemetlen pszichés ingerre közepes, illetve magas diasztolés reakciót mutattak*.

Ezek a kórélettani leírások világosan megmutatják, hogy a hideg és a negatív érzelmek, kellemetlen pszichés ingerek szűkítő hatást fejtenek ki az arteriolákra, és így a perifériális összkeresztmetszet csökkenése révén emelkedik a diasztolés vérnyomás.

* A kísérlet leírásából nem tűnik ki, hogy milyen természetű volt a kellemetlen pszichés inger. Valószínűleg olyan váratlan zajingert alkalmaztak, amely ijedtséget váltott ki, és ennek következménye volt ez a fiziológiás változás.

2. táblázat

Egészséges egyének diasztolés vérnyomás-emelkedése kellemetlen pszichés inger hatására, és a hipertónia gyakorisága 10—20 évvel később

Diasztolés vérnyomás-emelkedése pszichés ingerre	N (k. sz.-ek száma)	Hipertóniás esetek 10—20 évvel később	
		N	%
10 Hgmm-nél kisebb	198	0	0
10—20 Hgmm között	878	31	4
20 Hgmm felett	446	254	57

(Dornhoffer: Kórélettan című könyvéből.)

A vérnyomás alakulása izommunkára

Az előbbiekkel ellentétben izommunkára szembetűnő a perifériális ellenállás és a perctérfogat együttes, de ellentétes változása.

3. táblázat

A perifériális ellenállás csökkenése izommunkában

	Perctérfogat literben	Átlagos nyomáskül. az aorta a jobb pitvar között	Ellenállás $\frac{dyn}{cm^5}$
Nyugalomban	5,6	90 Hgmm	1290
Mérsékelt izommunka	10,2	95 Hgmm	744
Erős izommunka	23,0	140 Hgmm	488

(Dornhoffer: Kórélettan című tankönyvéből.)

A 3. táblázat adatai világosan mutatják, hogy amíg mérsékelt izommunkára számottevően emelkedik a perctérfogat (5,6 literről—10,2 literre), addig a vérnyomás átlagos értéke ettől lényegesen elmarad (95 Hgmm). Ezt a törvényszerűséget észlelhetjük erős izommunka esetében is. Ugyanakkor a perifériális ellenállás lényeges csökkenését figyelhetjük meg (1290-ről 488-ra). Kiszámították, ha a szervezet fizikai terhelésre változatlan szinten tartaná a perifériális ellenállást, akkor a vérnyomás átlagos értékei mérsékelt izommunka esetén 164, míg erős izommunka esetén 370 Hgmm-es — az életet veszélyeztető — szélsőséges értékeket érne el.

A diasztolés értékek kiértékelésének módszere

Az úszás nemcsak a gerincferdülés korrekciójára alkalmas, hanem kedvezően befolyásolja az ifjúkori magas vérnyomást, mivel a víz ritmikus légzésre és az úszással való összehangolt mozgásra kényszerít, és kedvező fiziológiai változásokat hoz létre, csökkenti a perifériális ellenállást.

A hipertóniás tanulók uszodai foglalkozásánál célszerű alkalmazni a következő módszert. Az uszoda jól látható és könnyen hozzáférhető helyére kifüggesztjük az alábbi táblázatot:

4. táblázat

Név	A.	I.	II.	III.	IV.	V.	R.
X. Y.							
N. N.							
Z. Z.							

A táblázat „A" rovatába a tanulók 15 másodperces alappulzusát írjuk be, alatta a kezdő vérnyomásértéket tüntetjük fel. Majd a tanulók egyéni terhelhetőségének megfelelően megszabjuk, hogy ki, hány uszodahosszt úszik. A kijelölt mennyiséget egyenlő részekre osztjuk, meghatározzuk azt is, hogy milyen intenzitással ússzák le a résztávokat. Pl. 20 hossz 5×4 részre bontva. A tanuló minden résztáv (blokk) után pulzus- és vérnyomásmérésre jelentkezik, és a kapott értékeket beírjuk az I.,

II. stb. rovatokba. Ügyeljünk arra, hogy a tanulók ritmusosan, a légzést a mozgással összehangolva ússzanak. Ezzel a módszerrel megközelítőleg pontosan követhetjük, hogy milyen mértékben növekedett a perifériális összkeresztmetszet, illetve oldódott az arteriolás szakasz görcse.

Az 5. táblázatban szemléltetem az 1972. III. 9-i uszodai foglalkozáson elért vérnyomásértékek alakulását:

5. táblázat

	A.	I.	II.	III.	IV.	V.	R. Hossz résztáv
Z. B.	23 150/50	30 150/70	34 180/80	28 180/65	38 170/60	30 165/50	22 20/5×4 125/60
H. M.	21 130/90	32 160/90	35 130/80	31 195/50	30 170/60	30 165/65	24 20/5×4 125/80
H. I.	23 170/110	29 175/70	30 175/50	40 185/20	— —	— —	— 24/3×8 —
S. Z.	20 140/60	23 180/55	32 185/∞	40 210/∞	— —	— —	26 24/3×8 125/50

A táblázat R-rel jelölt rovatában háromperces intenzív relaxációs (pihentető) foglalkozás után kialakult vérnyomás- és pulzusértékeket tüntettem fel.

A hipertóniás tanulók tornatermi és uszodai foglalkozásának legfőbb célja az elért perifériális csökkenés állandósítása. Az 5. táblázat adatai megmutatják, hogy a légzést a mozgással összehangoló intenzív úszás a perifériális ellenállást csökkenti. Az úszás után beiktatott relaxációs gyakorlatok végén már a diasztolés értékek emelkedését figyelhetjük meg. Az egyénekre szabott és kellő intenzitású edzés azonban olyan programot épít be a szervezet keringésszabályozó rendszerébe, amely meggátolja az arteriolás érszakasz tartós összehúzódását és a kezdő diasztolés értékek elérését. Ennek a helyzetnek az elérését tekinthetjük a hipertóniás mozgástherápia végső céljának.

Ebben a vonatkozásban a keringés edzésének fiziológiai háttere lényegében tisztázottnak tekinthető. Azonban a mérési eredmények két olyan tényt mutattak ki, amelyre világos és egyértelmű választ nem tudunk adni. A terhelés folyamata során több gyereknél és rendszeresen találtunk olyan diasztolés értéktúlcsapásokat, amelyek a hagyományos vérnyomásmérővel már nem mérhetők. Ezek az értékek legtöbbször a terhelés csúcspontján jelentkeznek. Ennek nem tudjuk a magyarázatát, lehetséges, hogy a túlcsapás a műszer mérési határának a túllépéséből származik, vagy pedig a vér súrlódásának hangja elnyomja a diasztolés hangot. A másik kérdés, amely válaszra vár az, hogy nem tudjuk mennyire tekinthető tartósnak az elért diasztolés csökkenés. Mivel a vérnyomás komplex hatás alatt áll, és az idegrendszer számos területe ellenőrzi és szabályozza, úgy tűnik, hogy a személyiség érzelmi élete, ingerkörnyezete, életvezetése, vagyis a pszichés tényezők is döntően befolyásolják. A gyógytestnevelő tanár eredményes munkát akkor végez, ha a vérnyomás tüneti befolyásolásán túlmenően, a gyermek életvezetésébe olyan szokásrendszert épít be, amelyben központi helyet foglal el a fizikai mozgás.

A teljesítményorientáció jelentősége a testnevelésben

ZSAKAY KÁLMÁN

Minden emberi tevékenység eredménye és fokmérője a teljesítmény. Még akkor is erről beszélhetünk, ha a tevékenység közvetlen célja nem konkrét, mérhető eredmény létrehozása, hanem egyéb (pl. a szórakozás különböző formái stb.). Az egyén értékét, szociális státusát, tevékenységének értéke, *teljesítménye* adja. Ugyancsak teljesítményük alapján értékeljük a kisebb-nagyobb emberi közösségeket, a családtól a társadalom egészéig. Ez a magyarázata annak, hogy a teljesítmény kérdései mindig is központi helyet kaptak az idevágó tudományágak (fiziológia, munka- és sportpszichológia, szociálpszichológia, szociológia, pedagógia stb.) vizsgálati anyagában. Nincs az életnek olyan területe, ahol értékelésünk többé-kevésbé ne a teljesítmény mérését jelentené. Könnyű belátni, milyen fontos, hogy saját szakterületén mindenki megvizsgálja a teljesítmény összetevőit, fokozásának lehetőségeit, mert csak így biztosított a társadalom egészének fejlődése.

Közhelyként hat, mennyire megnőtt a testneveléssel szembeni társadalmi elvárás az utóbbi évtizedekben. A civilizáció térhódítása, a megnövekedett életszínvonal, a fizikai munka arányának csökkenése számos egészségtelen hatás forrása, melyeket jórészt a testnevelés tud csak ellensúlyozni, nem is beszélve a honvédelem által támasztott követelményekről . . .!

A testnevelési óra e társadalmi elvárások teljesítésének egyik eszköze. Banális dolog lenne azt bizonygatni, hogy a heti kétszer 45 percben — amely ténylegesen csak 38—40, s kihasználtsága tekintetében (egy tanulóra számítva) sok esetben 10—15 perc — ezt a feladatot meg lehet oldani. Természetes, hogy nem, mert bármennyire is igyekszünk az órán adott lehetőségeket a legkorszerűbb módszerekkel, eszközökkel, szervezéssel maximálisan kihasználni, fizikai hatását tekintve igen kis eredményt fogunk elérni. Ugyanakkor meg lehet kockáztatni azt a kijelentést, hogy a társadalom szempontjából csupán harmad- vagy negyedrangú kérdés az, hogy a tanulók a testnevelési tanórán mennyit futnak, ugranak, tornásznak. *Elsőrendűen fontos* — és ebben segíthet igazán a testnevelés —, *hogy mit visznek magukkal az iskola falain túlra*, nem fizikai képességek, hanem a rendszeres testgyakorlásra való *igény* tekintetében, és hogy ehhez ad-e az iskola megfelelő motivációs alapot, elegendő tárgyi tudást! Ha így értelmezzük a testnevelés feladatait, világossá válik, hogy a fizikai képességek fejlesztése csak elengedhetetlen eszköze annak a pedagógiai feladatnak, hogy a tanulók magukkal vigyék a test fejlesztésére, karbantartására való igényt, és ehhez legyen meg a szükséges fizikai alapjuk és sokrétű tárgyi ismeretük. A feladat — az emberi pszichikum átformálása, a motivációs bázis megteremtése útján meggyőződések, szokások kialakítása — pedagógusi tevékenységet igényel, a szó nemes értelmében, tehát elsősorban nem idő, hanem megfelelő módszerek, kellő pedagógiai érzék, tudatos, célirányos munkálkodás kérdése, mikor jelentkezik az eredmény. Fontos tehát minden olyan eljárás, amely a fentiek szellemében a testneveléshez való viszonyt alakíthatja kedvező irányban. Egyik ilyen eljárás lehet a *teljesítményorientáció* megvalósítása az órán.

A testnevelési tanórán részt vevő tanulók az óra egyes szakaszaiban, az óra egészét tekintve, sőt a rövidebb-hosszabb időegységek anyagának elvégzését tekintve is teljesítményt produkálnak, amely alapot nyújt a tanárnak az értékelésre. A tanulók — a testneveléshez vagy az adott mozgásanyag-

hoz fűződő beállítottságuktól függően — törekednek arra, hogy teljesítményük tőlük telhetően a legjobb legyen. A fenti megállapításhoz két megjegyzés kívánkozik: 1. A tanulók jelentős részénél nem így áll a helyzet, sokukat nem érdekli, hogy milyen a teljesítménye; 2. sokan csak egy-egy alkalommal teszik ezt (pl. ellenőrzéskor), s ez nem jelent folyamatot, ami lényeges!

A teljesítményorientáció fogalma: folyamatosan és állandóan törekedjen a tanuló arra, hogy az általa elért legnagyobb teljesítményt megismételje és túlszárnyalja. Ennek érdekében és tudatában gyakorolja az adott mozgást az órán, használja fel az órán kívüli testgyakorlás lehetőségeit (tömegsport, egyéni, otthoni gyakorlás). Hangsúlyozni kell, hogy *saját* eredmény túlszárnyalásáról van szó, és nem az osztály számára valamiképpen megszabott követelmény teljesítéséről, illetve túlteljesítéséről! Ennek megvalósítása oldaná meg azt a problémát, amelyre egy tanterv sem képes, hogy tudniillik ugyanazt a teljesítményt az osztály egyes tagjai különféle erőfeszítéssel érnék el, vagy fordítva, hogy ugyanaz az erőfeszítés az egyes tanulóknál különböző teljesítményt eredményez.

A teljesítményorientáció módszere nem ismeretlen a sportolók körében. A kezdő sportoló (atléta, tornász, úszó) csak saját eredményeihez viszonyítva érhet el sikereket, s az edzőnek is erre kell törekedni és nem csúcsokhoz hasonlítani. A sportolók zöme önként vállalja, hogy több-kevesebb erőfeszítést tesz eredményeinek fokozására. Önkéntvállalás nélkül nem beszélhetünk teljesítményorientációról, s hogy ezt mint módszert a testnevelés céljainak szolgálatába állíthassuk, a pedagógia, pszichológia és nem utolsó sorban a szociálpszichológia eszközeivel el kell érnünk. A tanulók lássák be növekvő teljesítményük előnyeit saját edzettségük, egészségük érdekében, és vállalják az ezzel járó fokozódó munkát. A testnevelési tanóra és az edzés (sportfoglalkozás) közötti egyik lényeges különbség, hogy az óra kötelező, az edzés önkéntes. Így evidens, hogy az órán mindenfajta hatás, amely pozitív emóciókat akar ébreszteni a testnevelés iránt, meg kell, hogy birkózzon néhány tanuló ellenállásával is.

Végeztem felméréseket, hogy megtudjam, hogyan viszonyulnak a tanulók az óra egyes mozgásfeladataihoz. Kiderült — ami nem meglepő —, hogy legjobban játszani szeretnek (sportjátékot: 94%; egyéb játékot: 82%), a következő helyen azonban már a torna áll (77%). Legkevésbé a rendgyakorlatokat kedvelik (31%). Más képet kaptam azonban, amikor úgy tettem fel a kérdést, hogy szerintük mi szükséges és mi nem az órán. Itt pl. a rendgyakorlat 79%-os aránnyal előkelő helyen áll, s az egyéb játék (pókfoci stb.) 38%-kal az utolsó helyre került. Általában *mást tartanak szükségesnek*, mint amit szeretnek. Ha a tanuló meg van győződve a végzett feladat szükségességéről, már csak egy lépés választja el attól, hogy meg is szeresse azt. A problémát nem is a pozitív választ adók jelentik, hanem azok, akik kereken elutasítják a munkát. Ezek száma azonban csekély. Saját felméréseim szerint az egyes mozgáscsoportokra vonatkoztatva átlagosan 20%-ra tehető. Egy negyvenes létszámú osztályt figyelembe véve tehát, minden mozgásanyag oktatásakor, gyakorlásakor találkozunk 6—10 olyan tanulóval, akik nem szívesen végzik a munkát, és nem is látják be annak szükségességét. Személy szerint ezek a tanulók különböző mozgásoknál mások és mások lehetnek, s ez megnehezíti a pedagógus dolgát. Különösen akkor, ha van közöttük, aki befolyásolni tudja társait (csak zárójelben jegyzem meg, mert közismert, hogy a testnevelési követelményekkel szembenálló magatartást több iskolán kívüli, sőt sok esetben iskolán belüli tényező is támogatja).

Ezért van nagy jelentősége annak, hogy szóljunk azokról a módszerekről, lehetőségekről, amelyek a pedagógus rendelkezésére állnak az egyének és a közösség alaphangulatának kedvező irányba való befolyásolására.

A *sportpszichológia* döntő mértékben a versenysport oldaláról közelíti meg a teljesítmény kérdését. Ha feltárjuk az alapvető különbségeket a testnevelés és a versenysport között, az ezek figyelembevételével módosított sportpszichológiai megállapítások is helytállóak lehetnek. A testnevelési tanóra *kötelező* jellege és a résztvevők *heterogenitása* (előképzettségben, érdeklődésben, képességekben eltérő egyének halmaza) jelentik a lényeges megkülönböztető jegyeket. A sportteljesítmény döntő feltétele a megfelelő motivációs struktúra. Egyes szerzők szerint (*M. Vanek—V. Hosek* és mások) lényegesebb, mint a tényleges testi képességek struktúrája, ami annyit jelent, hogy egy közepes képességű, de teljesítményét állandóan növelni akaró (teljesítménymotivált és -orientált) egyén kellő kitartással, akaraterővel többre viszi, mint a fenti pszichikus tulajdonsággal nem rendelkező, de fizikai képességeit tekintve tehetségesebb társa. (Egyébként is a tehetség fogalmában ma már egyre inkább előtérbe kerül adekvátan az adott sportág űzéséhez szükséges erkölcsi-akarati tényezők csoportja.)

A megfelelő motivációs bázist az igényszint jelenti. Az igényszint: „az igények összessége a jövőbeni teljesítmények elérésére, az eddigi tapasztalatok alapján" *(N. Gombos)*. Az igényszint nagysága az egyéneknél alapvetően befolyásolja egyrészt a teljesítményt, másrészt a teljesítmény növelésének lehetőségét. Ha túl alacsony a jövendő teljesítmény iránti elvárás (igényszint), alacsony lesz maga a teljesítmény is, és nem biztosítja a továbbfejlődéshez a szükséges élettani alapot. A tanár fontos feladata a tanítványok igényszintjének ismerete és a megfelelő motivációs alap megteremtésével ennek állandó növelése. Az igény szintje összefüggést mutat azzal, hogy az egyén a teljesítmény szempontjából alapvetően milyen beállítottságú. Általában két összetevőt különböztetnek meg. Az első az ún. „sikerorientált hajlam", melyet a siker utáni vágy jellemez. A másik összetevő a kudarc elkerülésére ösztönzi az egyént. Minél erősebb a sikervágy, annál nyomasztóbb a kudarctól való félelem is. E két ellentmondásos tendencia közötti eltérés adja az aktivitáshoz szükséges energiát. Ha az egyén teljesítménye eléri vagy meghaladja igényszintjét, akkor sikerélmény jelentkezik. Ez az oka annak, hogy sok tanuló eleve alacsonyabbra állítja elvárásait saját teljesítményével szemben. Ez azonban további konfliktusokat eredményez. A könnyű siker ugyanis nem biztosít megfelelő intenzitású sikerélményt, ugyanakkor a szociális környezet hatására az egyén (tanuló) tisztában van teljesítményének alacsony értékével, s ha buzdítás, bátorítás helyett a tanártól is elmarasztalást kap, a kudarctól való félelem lesz a döntő motívum a testneveléssel kapcsolatos tevékenységében, elfordul, s az élet más területén próbálja kielégíteni siker utáni vágyát. A teljesítményigény ugyanis nem specifikus, nem korlátozódik a tevékenység adott területére. A magas teljesítményigényű egyének megkeresik azt a tevékenységi formát, ahol igényszintjüknek megfelelő teljesítményt produkálhatnak, s ahol megkapják a megfelelő elismerést. Ez azt jelenti, ha a testnevelés különböző formái nem nyújtanak a tanulónak megfelelő sikerélményt — az esetek többségében —, nem esik kétségbe, hanem máshol keresi azt: jó eset, ha az iskolai élet más területén, de sajnos gyakran értéktelen szórakozásokban, galerikben stb. Az egyént elveszítjük a testnevelés számára, de ő maga ezt nem érzi át, hisz másutt kielégítette sikervágyát. Ezért rendkívül fontos a tanár számára, hogy mindenkinek tudjon sikerélményt biztosítani. Ehhez ismernie kell az egyének igényszintjét, hogy megfelelő motívumok kialakításával befolyásolni tudja azt. A motívumot tanulni lehet. A céltanulás tulajdonképpen motívumtanulás. A tanulónak — a motívumtanulás pedagógiai útja szerint — először meg kell ismernie a tevékenységével elérhető célokat, — távolabbi és közelebbi célokat egyaránt. Ismernie kell a hozzá

vezető utat, tehát tudnia kell nagy általánosságban legalábbis azt, hogy a testgyakorlatok végzése, új mozgások tanulása milyen élettani és pszichikai hatást eredményeznek. Erről szemléletes példákkal, az értelemre ható megfelelő érvekkel meg kell győzni, igényszintjének megfelelő önálló feladatokkal kell megbízni, amelyben a cselekvés mint akadályleküzdés, illetve mint problémamegoldás szerepel. Ilyen módon jelentkezhet a siker érzése, amit a tanár buzdítással, dicsérettel támogathat. Ne feledjük, hogy tartós hatást csak a sorozatban elért siker vagy kudarc eredményezhet. A tartós siker arra ösztönzi a tanulót, hogy emelje igényszintjét. Ezek igen régóta ismert megállapítások, a döntő jelen esetben az, hogy a tanárnak ezt a folyamatot tudatosan irányítania kell, figyelemmel kell kísérnie. Ez nem látszik megoldhatatlan feladatnak, ha figyelembe vesszük, hogy egy osztályon belül, teljesítményszintjüket tekintve — kisebb-nagyobb hibaszázalékkal — 4—5 csoportba lehet sorolni egy osztályt. A tanárnak tehát nem 35—40 teljesítményszintet és igényszintet kell állandóan figyelemmel kísérni egy osztályon belül, hanem csak négyet-ötöt, s az adott csoporthoz viszonyított változás mértéke fogja jelenteni az egyén fejlődését vagy visszafejlődését. Természetesen magasabb csoportba lépés minden esetben érdemjegyben való elismerést, míg a visszaminősítés elmarasztalást is jelentsen.

A teljesítmény változására legtágabb lehetőség a játékban nyílik. A játékban részt vevők teljesítményének szintjét is — mint minden más tevékenységben — igényszintjük határozza meg. A teljesítés foka, a feladat megoldásának minősége a játékban, mindig tetszés szerint növelhető, így a játékban juthat a legnagyobb lehetőség az egyén ilyen irányú igényének kielégítésére. Itt mindig az adott szituációhoz méri teljesítményét; bár lehet, hogy közben alacsony szinten áll, sikert érezhet. Nem veszi észre, milyen gyengén játszik, mert esetleg a többiek is hasonló gyengék. Nincs objektív viszonyítási alapja korábban látott végrehajtási formához, eredményhez, mint pl. egy tornamozgáselem esetében, ahol alapvetően az a probléma, hogy végre tudja-e hajtani vagy sem. A játékban az elért eredmény, a gólok, pontok száma értékeli a teljesítményt, s ha közel azonos képességű társak a játék résztvevői, könnyen érezheti még a leggyengébb is, hogy jól játszik. Ha bármily ügyetlen mozdulattal kosárba talál, már sikert érez. Ha viszont nem kellő körültekintéssel, nem a játéktudásnak megfelelően alakítjuk ki a játékban részt vevő csapatokat, akkor a „jókat" az olcsó siker, a „gyengéket" az eleve reménytelen helyzet hangolja le. Egyik sem fog teljes odaadással játszani, s számunkra rossz hangulati elemmel végződik az óra.

A közös játékban az egyén mindig magasabb teljesítményt produkál, mint más egyedül folytatott tevékenységben. Az együttes játék a szociológia nyelvén *kooperációnak* (együttes tevékenység) tekinthető; hasonló módon, azonos célokért küzdő közösségnek. Már a század első felében (*Moede*, 1920. és mások) kimutatták, hogy kooperációban a teljesítmény magasabb, mint elszigetelt egyéni munka esetén. A csoportteljesítmény növekedése két forrásból fakad. Egyrészt megnövekszik az *egyének erőpotenciálja* (látszólag ugyanazzal az erőkifejtéssel nagyobb teljesítményt produkál, ha nem egyedül dolgozik), másrészt egy teljesen új erő, a *kollektív erőpotenciál* jelentkezik, ami egymás hibáinak kiegyenlítéséből adódik. A kollektív teljesítmény tehát meghaladja az egyéni teljesítmények összegét.

A tanárnak az órán közösséggel van dolga, egy osztály dolgozik a keze alatt. Ha a szociológia oldaláról tekintjük az órát, azt tapasztaljuk, hogy az előbbi értelemben vett kooperáció tulajdonképpen csak a játékban nyilvánul meg. Az óra nagy részében csak egyéni elszigetelt tanulás, gyakorlás folyik, — bár ezt többen is csinálhatják egyszerre. Mindenkinek csak egyénileg fontos, hogy az adott moz-

gást hogyan hajtja végre. Nincs mindenki által átérzett közös cél az óra folyamán, csak az óra végi játékban. Ha a játék mintájára — amely nem más, mint problémamegoldások sorozata a változó helyzetnek megfelelően — tudnánk felépíteni az órán a többi mozgásfeladat tanulását, gyakorlását, s ezt egy közös tevékenységbe ágyaznánk be, amelyben egymást segítve oldanák meg a feladatot; ha a feladat megoldását közös érdekké tennénk valamilyen versenybe ágyazva, akkor kihasználhatnánk a szociálpszichológia nyújtotta lehetőségeket, melyek komoly segítséget jelentenének a teljesítmény növelésében. Sajnos, ennek csak a szükségességét érezzük a kidolgozáshoz nem jutottunk még el.

Döntő kérdés a *teljesítmény értékelése.* Végső soron egy numerikus eredmény, melyben tükröződik a tanítvány félévi vagy évi munkája. Igen nagy motiváló erővel bír, ha a tanítvány meggyőződött annak korrekt objektív voltáról. Ez azonban benne a legnehezebb!

A teljesítmény mérésére általában három értékskálát használhatunk. Az egyik az ún. *kvalitatív értékelés,* melynek két értéke van, úgymint: jó — rossz; igaz — hamis; megfelel — nem felel meg stb. Másik a *komparatív skála,* ahol a két szélső érték közé további fokozatokat iktatunk: jó — megfelelő — rossz; jeles — jó — közepes — elégséges — elégtelen stb. A harmadik értékskála a *numerikus skála.* Ha határozott mérési utasítás áll rendelkezésünkre, és van egységértékünk, akkor használhatjuk ezt az értékelési formát. Az előző kettőnél az értékelés elvégzéséhez meg kell elégednünk a becslésekkel, amelyben természetszerűleg igen sok a szubjektív elem. Bár az iskolai érdemjegyek látszólag numerikus értékelés eredményei, — hisz számokkal kifejezhetők, valójában nem tekinthetjük annak a fentiek alapján, mert nincs mérési utasítás, mely egzaktté tenné az értékelést. Numerikusan lehet értékelni a távolugró, úszó, futó stb. teljesítményét, de a jelenlegi tantervi elvekkel és a teljesítményorientáció elméletével is ellenkezik az ilyen testnevelés-értékelés.

A testnevelésérdemjegy — bár a Tanterv erre vonatkozólag ad támpontot — nagymértékben tükrözi a tanár szubjektivitását. Történtek kísérletek egzakt mérési módszerek kidolgozására, de ezek mindegyike egységesíteni akarja a követelményeket, és nem veszi figyelembe az eltérő egyéni képességeket, szintén ellenkezik a teljesítményorientációval. Amilyen differenciált maga a teljesítmény, olyan differenciáltan kell felépíteni ennek értékelését is. Az egyének igen eltérő teljesítményei között olyan közös vonást kell keresnünk, ami az értékelés alapja lehet. Ilyen közös vonás az, hogy megfelelő motiváltság esetén, a mozgásfeladat rendszeres gyakorlása révén a teljesítmény emelkedő tendenciát mutat.

Természetesen meg kell különböztetni a gyakorlás hatására bekövetkező teljesítményváltozást a fiziológiás fejlődés hatására végbemenő változástól, és ezért nem is a mennyiségi, mint inkább a *minőségi változást kell* megtennünk az értékelés alapjául. Ez feltételezi, hogy — az előbb már vázolt módon — a tanár ismeri tanítványainak igényszintjét, teljesítményszintjében bekövetkezett változásokat, azt regisztrálja, rendszeresen értékeli, s messzemenően figyelembe veszi azt, hogy az illető tanuló saját képességeihez mérten mit nyújt!

(A *felhasznált irodalom* jegyzéke a 184. oldalon.)

Folyamatos osztályozás a testnevelési órán

SZILÁGYI DEZSŐ

Az új testnevelési tanterv tanulmányozásakor jutott eszembe a Köznevelés c. folyóiratunk egyik cikke, mely 600 felmentett tanulóról tesz említést egyik kisvárosunkban. Sokat töprengtem ezen az állapoton, és kerestem az okát a sok testnevelési felmentésnek. Nem lehet, hogy egy kisvárosban olyan sok „beteg" tanuló legyen. Valami közrejátszik abban, hogy egyes tanulók vagy szüleik mindent megtesznek annak érdekében, hogy ne kapjanak testnevelésből olyan osztályzatot, ami a bizonyítványt esetleg lerontaná. A legtöbb problémát a „kitűnő" tanulók okozzák, akik félve a gyengébb testnevelési jegytől, igyekeznek felmentetni magukat különböző betegségekre hivatkozva. (Remélhetőleg a felmentést adó orvosokat nem kell elmarasztalni!?)

A szikszói Szepsi Csombor Márton Gimnázium 210 tanulójánál nem ezt tapasztaltam, mivel évenként csupán 8—9 tanuló kért felmentést, teljesen indokolt esetben.

Ezek a tények és a több éves gyakorlat azt bizonyították, hogy a hiba nemcsak a testnevelés követelményrendszerében, hanem a testnevelő tanárok nem mindig megfelelően alkalmazott osztályozásában keresendő.

Az új Tanterv követelményrendszerétől várható javulás az osztályozásban is, ami enyhítheti a problémát, amennyiben kellő időben egységesen alkalmazzuk az előírt ellenőrző gyakorlatokon kívül a f o l y a m a t o s osztályozást.

A modern pedagógiai irodalom egyre többet foglalkozik a követelmények egyénre szabott meghatározásával. A differenciált óravezetés és differenciált követelmények, differenciált osztályozást is igényelnek.

A tanár és tanuló jó viszonya sok esetben a helytelenül alkalmazott osztályozásnál romlik el, s ez — többek között — a testnevelés iránti szeretetet is lerombolhatja a tanulóban.

Meg kell találnunk tehát azt az ösztönző jellegű, megfelelően egyénre szabott osztályozási formát, mely előbbre viszi a testnevelés modern óravezetése, a korszerű oktatási eljárások mellett a tantárgyban végzett munka ellenőrzését és osztályozását.

Minden testnevelő tanárnak vannak sajátos elképzelései az osztályozásról, melyet ha közreadnak, megoldhatnánk sok problémát. Az osztályozás mechanikus végzése sok — egyébként jó — tanulót a testneveléstől elidegenít, ezért bennünk, testnevelőkben kell a hibát keresni. Sok testnevelő csak a jó versenyzőt keresi az egyes tanulókban, s nem gondol arra, hogy a testnevelés tanításának nevelési feladatai mások.

Miért van az, hogy sok kitűnő tanuló gyengébb testnevelésből? Kutatni kell ennek az okát is. Tapasztalatom szerint sok gyengébb előmenetelű tanulónak is van rossz jegye, de ezekkel nem foglalkozunk, mert más tantárgyakból is rossz képet mutatnak. A jobb tanulók elidegenedése a testneveléstől főleg a tanár által adományozott különböző jelzők és megjegyzések miatt következik be (pl. „antitalentum", „kétbalkezes", „falábú" stb ...). Ebből az következik, hogy a tanulótársak is csúfolják az ügyetlenebbeket, s míg a testnevelési óra másoknak felüdülést, nekik kötelező rosszat jelent, ahol még ki is figurázzák őket.

Ezen a helytelenül kialakult szemléleten akar változtatni az új Tanterv osztályozással és értékeléssel foglalkozó bekezdése.

Az új Tanterv megjelenésével együtt foglalkozni kell az osztályozás továbbfej-

lesztésével, korszerűsítésével is. Itt ami újat lehetne bevezetni s ami ösztönzőleg is hat a tanulókra, a folyamatos osztályozás továbbfejlesztése.

„A testnevelésben is elsődleges jelentősége van a tanulók személyisége formálásának, jellembeli tulajdonságaik alakításának. E személyiségjegyek közül értelemszerűen a testi tulajdonságok fejlesztése áll az első helyen, de legalább ilyen hatásos szerepet kell vállalni éppen sajátos eszközrendszerében rejlő lehetősége kiaknázásával az erkölcsi-akarati tulajdonságok, a közösségi magatartás képességeinek kibontakoztatásában is" (Tanterv).

A Tantervnek ebből a meghatározásából főleg a problematikusabb részeket szeretném kiemelni, amellyel a testi tulajdonságok mellett az erkölcsi-akarati tulajdonságok, a közösségi magatartás képességeinek kibontakoztatásának ellenőrzése és osztályozása is folyna.

Egyik közeli gimnáziumban láttam egy pontozási rendszert, melyet helyeselve, kisebb-nagyobb módosításokkal én is bevezettem a szikszói gimnáziumban. Célom ezzel az volt, hogy az osztályozásnál ne csak a teljesítmények és technikai felkészülés szintjét ellenőrizzem, hanem az erkölcsi-akarati tulajdonságok, közösségi magatartás, valamint az iskolai tömegsportban végzett versenyzői és szervezői tevékenységet is. Ezzel nemcsak a tehetséges tanulók, hanem a kevésbé tehetségesek is aktivizálhatók. Aktívabbá teszi a tanulókat nemcsak a testnevelési órán, hanem a sportfoglalkozásokon, versenyeken is. A jó sportolókat a különböző szintű versenyeken elért eredményeik alapján külön jutalom illeti.

Megjegyzem még, hogy „mínusz" pontok szerzésével 1-es osztályzat is szerezhető, de ezt lehetőleg úgy kell alkalmazni, hogy ne kerüljön rá sor. Amennyiben mégis előfordulna, lehetőséget kell adni a kijavítására.

Ezt a pontozási rendszert kipróbáltam iskolámban, és arra a következtetésre jutottam, hogy következetesen alkalmazva, jó eredményeket lehet vele elérni még a passzívabb tanulóknál is. A pontrendszer bevezetését azzal kezdtem, hogy minden osztályparancsnoknak kezébe adtam a pontozási táblázatot, hogy függessze ki az osztályban. Az első testnevelési órán ismertettem a tanulókkal az új tanterv követelményeit, és abból indultam ki, hogy mindenki megszerezheti az 5-ös érdemjegyet. Felhívtam a figyelmüket az osztályozás egyénre szabott követelményeire, tudatosítottam velük, hogy az ügyetlenebb is kaphat jó érdemjegyet, ha beállítottsága, szervező munkája jó. Kifüggesztettem a tornaterem folyosójára azt a táblázatot, melyből mindenki tájékozódhatott az évközi feladatokról, valamint a pontozás követelményeiről.

Pontozás a testnevelési órán és a sportfoglalkozásokon

A pontozás bevezetésének célja:

— a testnevelési órákon, sportfoglalkozásokon és a versenyeken való részvétel aktívabbá tétele.

A pontok nyilvántartása:

— pontozófüzetben történik, melyet az osztályok sportfelelősei vezetnek.

Értékelése:

— plusz és mínusz pontok alapján történik.
— 10 plusz pont esetén 1 db 5-ös osztályzat.
— 10 mínusz pont esetén 1 db elégtelen osztályzat.

„Plusz" pontok szerzése

I. A testnevelési órákon

1. Az egyes mozgásfajtákból ellenőrzés alkalmával versenyt is tartunk osztályon belül. Az első 3 helyezett pontot kap az alábbiak szerint:

I. helyezett 3 pont,
II. helyezett 2 pont,
III. helyezett 1 pont.

2. A tanulók az órákon nyújtott kimagasló eredményért, szépen végrehajtott gyakorlatokért, kiemelkedő szereplésért:
1—5 pont.

3. Labdajáték alkalmával mutatott ügyes játékért, ötletes taktikai megoldásokért, sportszerű viselkedésért:
1—5 pont.

4. Csapatversenyeken szerezhető pontok: Az első 3 helyezett csapat tagjai
3, 2, 1 pontot kapnak.

5. Személyiségvonások fejlettsége és változása:
— aktivitás, kezdeményezőkészség, öntevékenység;
— közös munkában való részvétel;
— egymás segítésében mutatott önzetlenség;
— egyéni és közös érdekek összeegyeztetésének készsége;
— fegyelem:
1—5 pont.

6. Erkölcsi-akarati tulajdonságok:
— akaraterő, tűrőképesség, bátorság;
— felelősségérzet, munkafegyelem:
1—5 pont.

II. A testnevelési órán kívül

1. Versenyeken való indulásért és az elért helyezésekért:
— házi versenyen való *indulásért*, egyéni számokban 2 pont, csapatban 1 pont.
— Amennyiben a versenyen helyezést is ér el a tanuló, a pontok a következőképpen alakulnak: I—VI. helyezett 6, 5, 4, 3, 2, 1 pontot kap (ha a versenyszámban 10-nél kevesebb induló versenyzett, csak az első 3 kap pontot).
— Járási és iskolai körzeti versenyeken való indulásért és helyezésekért a fenti pontok kétszerese jár.
— Megyei versenyeken a pontok háromszorosa.
— Területi és országos versenyeken a pontozás ötszörösét kapják.

2. Az a tanuló, aki rendszeresen jár az iskolai sportfoglalkozásokra, szakosztályi edzésekre, és igazolatlan hiányzása nincs, félévenként 20 pontot kap.

3. Az a tanuló, aki saját községében részt vesz a falusi sportegyesület munkájában mint versenyző vagy szervező, félévenként 20 pont jutalmat kap.

„Mínusz" pontok szerzése

I. A testnevelési órán

1. Hiányos öltözék, felszerelés tisztátlansága 1—5 pont.
2. Figyelmetlenség, gyakorlatok hanyag végrehajtása 5 pont.
3. Fegyelmezetlen, közömbös, mások munkáját zavaró magatartásért 1—5 pont.
4. Segítségnyújtás elmulasztása miatt 1—5 pont.
5. Sportszerűtlen játékért, csúnya beszédért 1—5 pont.

II. A testnevelési órán kívül

1. Sportfoglalkozásokról való engedély nélküli távolmaradásért, versenyekről való igazolatlan hiányzásért 5 pont.
2. Sportszerűtlen viselkedésért versenyeken, öltözőben, utazás közben 2—5 pont.
3. Versenyeken, mérkőzéseken való kiállításért 2—5 pont.
4. Önként vállalt közösségi feladat elmulasztásáért 2—4 pont.

*

Az osztályozás anyagát a tantervből ismertettem a tanulókkal, s felhívtam figyelmüket arra, hogy a sportfaliújságon alaposabban tanulmányozhatják az egész tanévben sorra kerülő követelményeket.

Minden osztálynak külön osztályozási naplót állítottam össze, melyben minden ellenőrző gyakorlatnak külön helyet biztosítottam. Külön rovatot kapott a pontozás alapján szerzett érdemjegyeknek a helye.

Ezzel a megoldással teljes képet kaphattam minden egyes tanulóról, és arról is, hogy melyik ellenőrző gyakorlatot, milyen eredménnyel hajtotta végre.

Szeretném, ha cikkemmel a testnevelő tanárok körében vitát indítanánk az osztályozás korszerűbbé tétele érdekében, hogy minél kevesebb tanuló kérjen felmentést a testnevelési jegy esetleges alacsonysága miatt. Ha kellően megalapozott osztályozási rendszert dolgozunk ki, elkerülhető az egyre többet hangoztatott következetlenség és az osztályzás szubjektivitása.

Felhasznált irodalom Zsakay Kálmán cikkéhez:

N. Gombos Marianna: A sportteljesítményt befolyásoló pszichológiai tényezők. (A testnevelés időszerű kérdései, 1970/2.)

M. Vanek—V. Hosek: Teljesítményigény a sporttevékenységben. (A Testnevelés Tanítása, 1971/5.)

N. Gombos Marianna: Az igényszint vizsgálata. (A Testnevelés Tanítása, 1971/1.)

Nagy György dr.: Teljesítményértékelés a szituatív sportági elemzés alapján. (A Testnevelés Tanítása, 1969/1.)

Burka Endre: Adalékok a tantervelmélethez III—IV. (A Testnevelés Tanítása, 1970/5. és 71/1.)

Putnoky Jenő: A teljesítménymotiváció és tanulmányozásának lehetősége a testnevelésben és sportban. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1969/1.)

H. Hiebsch—M. Vorwerg: Bevezetés a marxista szociálpszichológiába. (1967. Kossuth.)

Hársing László dr.: Az egzaktság fokozatai, (Magyar Tudomány, 1968/11.)

Zsakay Kálmán: Néhány adat a testnevelés motivációs kérdéseihez. (A Testnevelés Tanítása, 1972/1.)

A tudományos-technikai forradalom és néhány konkrét hatása az iskolai testnevelésre

TAKÁCS FERENC

Világszerte előtérbe került a pedagógiai és oktatáspolitikai koncepciókban a testnevelés kérdése. Ennek lényegi okát ma már különösebb elméleti vizsgálat nélkül is megjelölhetjük: a korunkban kibontakozó *tudományos-technikai forradalomról van szó*, vagy népszerű nevén a „ttf"-ről. Ennek következtében alapvetően megváltozott a termelés struktúrája: a fizikai igénybevétel egyre csökken. (Természetesen sok egyéb változás is van, a testnevelés szempontjából azonban ez a leglényegesebb.) Statisztikai kimutatások szerint a múlt század közepén még az összenergia több mint 90%-át emberi és állati izomerővel nyerték, ma pedig csupán 1—2%-ról beszélhetünk, de ez is erősen csökkenő tendenciát mutat. A megváltozott munkafolyamatnak azonban az ember nemcsak szubjektuma, hanem objektuma is: maga is változik, illetve alkalmazkodnia kellene az új körülményekhez. Ez az adaptáció nem kis feladat, és ellentmondásokkal tarkítva megy végbe (egyoldalúság, fizikai deformálódás stb.). A tudományos-technikai forradalommal együtt jár az ember idegrendszeri terhelésének rohamos növekedése is, amely további problémák és kollíziók okozója lehet. Nem is beszélve a ttf-fel szintén összefüggő urbanizációról és annak káros következményeiről: mozgásszegénység, természettől való elzártság, környezetszennyezés stb. Kiderült az is, hogy az akceleráció nem jár együtt automatikusan a fizikai készségek növekedésével, sőt azok rosszabbodását tapasztalhatjuk.

Ehhez hozzájárul, hogy a növekvő gazdasági jólét sajnos helytelen táplálkozási szokásokat hozott létre, amely tovább rontotta a fizikai állapotot (elhízás). Mélyíti a problémát, hogy a termelés technikai fejlődése — ha izomerőben nem is —, de mozgáskoordinációban, mozgásműveltségben fokozottabb igényeket támaszt az emberrel szemben, ezeknek kifejlesztése pedig elsősorban az *iskolai testnevelés* feladata kell — kellene —, hogy legyen. A tudományos-technikai forradalom következtében növekszik a szabad idő — tehát ugyanaz a tényező, amely a kollíziókat okozza, egyben a problémák megszüntetésének lehetőségét is megadja —, de ezt a lehetőséget *realizálni kell*, meg kell tölteni tartalommal a formális kereteket (szabad idő, sport, rekreáció, otthoni torna stb.). A képlet tehát végül is — leegyszerűsítve — így nézne ki: csökkenő fizikai terhelés, mozgásszegénység (hipodinámia) és deformitás, ennek kompenzálása; növekvő igények a mozgáskultúrát illetően, ennek kifejlesztése, a szabad idő egy részének eltöltése helyes sporttevékenységgel.

Komoly és nehéz feladat a fenti „képlet" megoldása, hiszen a képzeletbeli „egyenlet" másik oldalán egy régebbi korszak tradícióját őrző — mondhatnánk elavult — testnevelési rendszer található (szinte világszerte), és ez is mindössze heti két órában! Még a helyenként tapasztalható heti 3 óra (NSZK, Jugoszlávia, Ausztria, Svédország) sem adja meg a szükséges optimumot a fizikai terhelést és a megnövekedett feladatok elvégzését illetően. A társadalmi-gazdasági változások tehát éreztetik hatásukat az egész iskolai oktatásban, ezen belül a testnevelésben is. Egyre sürgetőbb igényként merül fel az iskolai testnevelés gyökeres reformja, amelynek egy mondatba sűrített lényege a következő lehetne: a megváltozott társadalmi, szociális körülményeknek és elvárásoknak *megfelelő, optimális* testnevelés biztosítása, melynek során a tanulók *életszükségletévé* válik a testmozgás, és olyan adekvát ismereteket nyújt, hogy azzal az élet minden szakaszában *önállóan* megoldható az egészséges testgyakorlás.

Az iskolai testnevelés jelenlegi status quo-jának, valamint okainak és társadalmi szerepének vázolása után néhány *konkrét* tartalmi kérdést érintünk, bemutatva a megoldási kísérletek egy részét. Áttekintésünk természetesen hiányos, csupán néhány — az utóbbi időben megjelent — külföldi szakcikkre támaszkodhattunk, amely valamilyen formában a tudományos-technikai forradalom hatására bekövetkezett testnevelési korszerűsítések tervét ismerteti.

Első helyen kell megemlítenünk a bolgár szakemberek törekvéseit, melyet egy nagy terjedelmű tanulmányban körvonalaztak (Popov, Belberov, Goncsev: „A tanulók testnevelési, sport- és turisztikai tevékenységének modellje". Vöproszi na Fizicseszkata Kultura, 1971. 8. sz.) A szerzők elsőnek a testnevelés szocialista modelljének elméleti alapját tisztázzák a bolgár pártdokumentumok alapján. Majd rámutatnak a megváltozott helyzet általános és sajátos bolgár vonatkozásaira, és kiemelik a testnevelés szerepét a kommunista nevelésben. Leszögezik, hogy a testnevelés célját a politikai, gazdasági és szociális szükségletek határozzák meg, melyeket — a szocialista fejlődés jelenlegi szakaszában — a következőkben lehet összegezni: 1. a nép egészségi állapotának megjavítása, életkorának meghosszabbítása; 2. a termelési tevékenység feltételeinek biztosítása; 3. a haza védelme; 4. megteremteni a növekvő szabad idő ésszerű felhasználását; 5. magas sportteljesítmények alapjának megteremtése (tömegsport).

A következőkben e célok elérését biztosító testnevelési modell felépítésének alapelemeit sorolják fel a szerzők, melyek sorrendben a következők:

1. kommunista célirányosság,
2. minden egyénre kiterjesztés,
3. rendszeresség,
4. sokoldalúság,
5. alkalmazhatóság,
6. egészség és munkaképesség megszilárdítása,

7. a testnevelésnek a tanintézet jellegével való összhangja.

A következő fejezet a testnevelés és a sporttevékenység *szerkezetét* tisztázza, amelynek — a szerzők szerint — három különálló, de össze is függő egysége van:

1. kötelező rész (ez a fizikai felkészítés „állami" minimuma),
2. választott-kötelező rész (ez a terhelés növelését szolgálja),
3. választott rész (a sportbeli tevékenységre irányul).

A cikk közli ezen szerkezeti elemek tanintézeti módosulását, pontos tartalmát az óvodától a főiskoláig. Helyhiány miatt mi csak a középiskolának megfelelő részt ismertetjük:

— *kötelező:* reggeli torna, turisztikai kirándulások és menetek, óra alatti munka;
— *választott-kötelező:* gyógytorna, tömegsport, szabad foglalkozások;
— *választott:* iskolai sportkör és iskolán kívüli egyesületi tevékenység.

A hatodik fejezet a testnevelés iskolatípusonkénti feladatait és formáit elemzi. Szintén csak a középiskolának megfelelő anyagból közlünk néhányat. A testnevelés formái ebben az iskolatípusban: *orvosi előírás szerint:* a gyógytestnevelés; *kötelező jelleggel:* az óra alatti munka, turisztika, sportünnepély; *nem kötelező:* tömegsport, sportkör. A tanulóknak év végén záróvizsgát kell tenni, amelynek alapfeltétele az ún. „Rodina"-többtusa sikeres letétele. Ezen túl a kötelező minimumokat normatáblázat tartalmazza, öt alapvető fizikai képességre vonatkozóan:

	fiú	*leány*
1. 60 m futás	9,2 mp	10,5 mp
2. kislabdadobás	55 m	32 m
3. helyből távol	215 cm	175 cm
4. fekvőtámasz	15-ször	4-szer
5. futás	2000 m, 8 perc	800 m, 3:20 perc

Azok, akik a normákat nem teljesítik, pótvizsgán vehetnek részt. Akik nem rendelkeznek normális fizikai fejlettséggel, könnyített normákat teljesítenek; azoknak pedig, akiknél a normák teljesítése ellenjavalt, felmentést adhatnak, és a bizonyítványukban a fizikai készség foka helyett a mentesítés okát tüntetik fel.

A testnevelés tartalma továbbá: 1. az alapvető technikai, taktikai fogalmak elsajátítása; 2. a természetes és legfontosabb sportmozgások rendszere; 3. a funkcionális terhelés, amely az alapvető fizikai tulajdonságok fejlesztését biztosítja; 4. korszerű világnézet és kommunista erények, pl. rend, fegyelem, kollektívizmus, önállóság, szolidarítás stb. Megemlítjük még, hogy a kötelező anyag a tananyag összvolumenének 60—70%-át teszi ki, a fennmaradó 30—40%-ot a választott sportágra fordítják, amelyek általában a következők: atlétika, torna, birkózás, úszás, sí, kosár-, röp-, kézilabda, súlyemelés, labdarúgás, modern gimnasztika.

Befejezésül a tanulmány felsorolja azokat a módszereket, amelyekkel a fenti feladatokat igyekeznek megoldani (pl. csoportos foglalkozás, körkörös, mozgásanalízis, szemléltetés, aktivitás, tesztvizsgálatok stb.).

Lengyelországban öt évre szóló tervet dolgoztak ki az iskolai testneveléssel és sporttal kapcsolatban. (Lásd: W. A. Trybus: A lengyel Közoktatás- és Felsőoktatásügyi Minisztérium kollégiumának határozata az iskolai testnevelésről és sportról. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 1971. 3. sz.) Az 1966—70-es évek tapasztalatai alapján kidolgozták a korszerű testnevelés irányelveit. Ez meghatározta a testnevelés és sport jelentőségét az ifjúság testi kondíciójának, egészségi állapotának fejlesztésében és megóvásában, valamint kijelölte a testnevelés helyét a nevelési rendszer egészében. Meghatározták a testnevelő-továbbképzés formáinak tökéletesítését, különös tekintettel a szakképesítés nélküli tanárok képzésére és továbbképzésére. Biztosítani kell a megfelelő tornatermeket és felszereléseket, továbbá rövid időn belül el kell érni, hogy az 5 főnél nagyobb tantestületekben a második osz-

tálytól kezdve áttérjenek a szakrendszerű testnevelésre, a 7 tanerőnél nagyobb iskolákban pedig az 1—4. osztályban be kell vezetni a heti 3 testnevelési órát. (Ez az utóbbi mond talán legtöbbet számunkra!) Rendelettel biztosítják, hogy a költségvetési tervekben rögzítsék az iskolai sportberuházásokat és az eszközök anyagi alapját. Kimondták, hogy az iskolai testnevelés az egész társadalom ügye, ezért a társadalomnak anyagilag is támogatnia kell. Szerepel az irányelvekben az is, hogy fejleszteni kell az órán kívüli sportfoglalkozásokat, a szakfelügyeletet és a sportmunka szervezésébe be kell vonni a szülői munkaközösségeket is. Döntő változás végül, hogy új testnevelési követelményeket és normákat határoztak meg, valamint megszabták az iskolán kívüli testnevelésben való részvétel feltételeit.

Romániában szintén egy hosszabb távú tervezet rögzíti a korszerűsítés irányait. (Lásd: F. Prinz, M. Loghin—M. Schmitz —C. Balita: A romániai iskolai testnevelés korszerűsítéséről. Gymnasion, 1971. 1. sz.) A romániai iskolai testnevelés színvonalának emelését szolgáló tervezet alapelveit a következőkben lehetne röviden összefoglalni: 1. különböző metodikák és foglalkoztatási formák alkalmazásával az oktatás szervezeti kereteinek korszerűsítése; 2. az intenzívebb oktatás, a nagyobb terhelés, a fokozott tanulói aktivitás elérése; 3. az oktatási eszközök adekvát kiválasztása és alkalmazása a sokoldalú testi képzés érdekében; 4. egyéb metodikai tökéletesítések; 5. a szabad időben végzett testnevelési és sporttevékenység méreteinek, színvonalának emelése.

A jugoszláviai testnevelés helyzetéről és a korszerűsítési törekvésekről már több alkalommal is beszámoltunk lapunkban. (Lásd: A jugoszláv testnevelés „Fehér Könyve" és a „Testnevelési centrumok" című cikkeket.)

Most a jelenlegi legfrissebb állapotról adunk ismertetést, amely részben már a tudományos-technikai forradalom hatására következett be, és ha nem is kielégítő, de helyenként szép eredményt hozott. Forrásunk érdekes — és talán számunkra is tanulságos — ugyanis a csehszlovák—jugoszláv testnevelési egyezmény értelmében egy cseh kutató tanulmányozta a jugoszláv testnevelést több mint 30 iskolában. E tanulmány lényegét ismertetjük az alábbiakban (bővebben lásd: F. Pávek: Testnevelés Jugoszláviában. Tělesná Výchova Mladeže. 1971. 10. sz.).

Jugoszláviában a testnevelés — mint ismeretes — kötelező tantárgy az általános iskolától kezdve az egyetemek első évfolyamáig. Kötelező órák: általános iskolában heti 3, középiskolában elvileg heti 4 (az említett korszerűsítési törekvéseknek ez a legszebb eredménye!), de még egyelőre ezt nem sikerült mindenhol megvalósítani. A testnevelőtanár-képzés volumene nem elégíti ki a szükségletet, így Jugoszláviában viszonylag sok a képesítés nélküli testnevelő. Érdekes — és elgondolkoztató — az is, hogy a tantervben a testnevelés eddig az egészségügyi neveléssel komplex tantárgy volt, a most készülő új tantervben azonban már önálló tantárgyként szerepel. Az 1961—64-es felmérések óta az ország egész területén nagymértékben nőtt az iskolai tornatermek száma és felszerelése, bár ez még ma sem teljesen kielégítő. Beváltak a nagyvárosokban épített „mini" sportközpontok, melyekről lapunkban szintén beszámoltunk már néhány évvel ezelőtt. A jugoszláv testnevelési órák színvonala igen magas, a tanulók aktívak, és az óra kihasználtsági foka jónak mondható. Az órán kívüli sportfoglalkozások szervezője ugyancsak az iskola, de nagymértékben segítenek az úttörőszervezetek (pl. a belgrádi úttörőváros) és a sportegyesületek is (helyenként a tanulók 100%-a sportköri tag).

A testnevelés korszerűsítésének igénye érződik a jugoszláv testneveléselméleti kutatások tematikáján és metodikáján is. Többek között éppen a tudományos-technikai forradalom által teremtett kibernetikát igyekeznek felhasználni az oktatás folyamatában. Elsősorban a programozott ok-

tatás lehetőségeit vizsgálják, és próbálják alkalmazni a tanulók teljesítményének fokozásában.

Vázlatunk végén önkéntelenül felvetődik bennünk — de nyilván az olvasóban is — a kérdés: *és mi van idehaza?* Azt mondhatnánk röviden: az eltérő sajátosságokon túl, nagyjából *hasonló* a helyzet. Vagyis érezzük a korszerűsítés szükségességét, és keressük a — nem is olyan könnyű — megoldásokat. Hogy *mennyire* ismertük fel ezt a szükségszerűséget, hogy *milyen* úton és *hol* járunk e korszerűsítésben? — ezekre és egyéb lényeges kérdésekre azonban csak ennél részletesebb elemző cikkben adhatnánk feleletet.

Páros fogyasztó

NÁDASI LÁSZLÓ

Az alább közölt játékleírásnak azért adunk helyet különös örömmel, mert jó példája a mindennapos tanári gyakorlat alkotó művelésének. Nagyon örülnénk, ha ilyen eredményeket gyakrabban jelentethetnénk meg lapunkban. (Szerk.)

A játékot 20×15 m területű teremben, kb. 30 fős osztály játszhatja. Kisebb teremben a létszámot arányosan csökkenteni kell. Ajánlatos a fiúkat és a lányokat külön játszatni.

A játékhoz a játékosok létszámának fele mennyiségű szalag (vagy mez), 1 db kézilabda nagyságú gumilabda szükséges.

A tanulók párokban, szétszórtan helyezkednek el a teremben. A párok közül az egyik tanuló szalagot visel. A közéjük dobott labdát mindenki igyekszik megszerezni. Ha egy szalag nélküli játékos szerezte meg a labdát, arra törekszik, hogy párja kivételével egy szalagos játékost eltaláljon a labdával. (Úgyszintén szalagos játékos csak szalag nélkülit találhat el!) Ha eltalálta valamelyik szalagost, nemcsak az eltalált szalagos játékos áll ki a játékból, hanem szalagtalan párja is. Ha szalagos szalagost, szalagtalan szalagtalan játékost talál el, tehát azonos öltözetűt, tulajdonképpen nem történik semmi, a játék megy tovább, a játékosok igyekeznek megszerezni a labdát.

A játékosok tetszés szerint helyezkedhetnek. Ha egy szalagosnál van a labda, úgy a szalagosok fedezik, kapus módjára védik szalagtalan társukat, illetve a szalag nélküliek a szalagos társuk fedezékébe menekülnek.

Természetesen a tanulók képesek igen gyorsan s jól helyezkedni, ilyenkor eredményes találat szinte lehetetlen. Viszont a megszerzett labdát egyszer át lehet passzolni a másik társnak, s ebben az esetben, ebben a megváltozott helyzetben a pár másik tagja eredményesebben tüzelhet. Ő azonban már nem adhatja vissza a labdát, el kell lőnie.

Az a pár győz, amelyik legutoljára marad játékban.

Szabályok

a) Találatra vonatkozóan a fogyasztó szétszórtan szabályai érvényesek. Tehát, ha egy szalagos labdáját szalagtalan közvetlenül elkapja (nem ejti ki kezéből), nincs találat. Földről, falról pattanó labda nem jelent találatot.

b) Ha egy játékos 3 mp-nél tovább tartja kezében a labdát, neki és társának is ki kell állni a játékból.

c) Labdával haladni nem szabad. A játékvezető első esetben visszarendelheti az eredeti helyre a játékosokat, de egyből ki is állíthatja a párt.

d) Ha a pár tagjai egymás között második átadást hajtottak végre, kiállítás a következménye.

e) Kiállításon mindig páros kiállítást kell érteni.

f) A játékvezető saját megítélése szerint határozottan sípoljon kiállításkor, a játékot nem kell ilyenkor megállítani, folyamatosan megy tovább, a vétkes pár a leggyorsabban kiáll.

g) A játékot abban az esetben kell csak megállítani, amikor a labdáért folyó harcban tartott labda vagy dulakodás történik. A játékvezető megítélése szerint feldobással folytatódhat a játék, vagy a sértett pár egyik tagjának ítéli oda.

h) Durva szabálytalankodás esetén ki kell állítani a vétkes párt.

i) Labdát lábbal csak védéskor szabad érinteni. Szándékos elrúgásért páros kiállítás jár.

A Páros fogyasztó oktató és nevelő hatásai

A játék összetettebb technikai gyakorlatok alkalmazására is nagyon jó lehetőséget nyújt. Az egykezes felső dobás, labda elkapása itt gyors egymásutánban következhet. A gyors helyzetfelismerésre késztet, pillanat alatt kell szétválasztani a lövés és az átadás lehetőségét, közben remek alkalom nyílik a cselezésre, a lövés-átadás ösztönös és kombinatív alkalmazására. A társtól kapott labda folyamatos leszerelése, gyors átmenet a lövés fázisába igen célszerűen valósul meg; „nem lehet késlekedni" jeligével. Viszont az elhamarkodottan lövés tényéből az is kiemelhető, hogy nem helyes a kapkodás sem.

A lehetséges egy átadásból eredő, merőben ellentétes helyzet alakulása nagy összpontosító képességet kíván a tanulóktól nemcsak a támadásban, de kifejezetten a védekezésben. Igen jó alkalom nyílik a kapuserények csillogtatására (testnevelőszemmel a kapusok kiválasztására).

Minden tekintetben valamennyi játékosnak igen hasznos is, mert a közvetlen védekezésben, terület és emberfogás esetén is bátorságot ad, és elősegíti a kapu előtti tér eredményesebb védését.

Megjegyzés

A Páros fogyasztó igen gyors és élvezetes, a nézőnek is izgalmas látványt nyújt. Lányok és fiúk egyaránt előszeretettel és lendülettel tudják játszani. A felső tagozat minden évfolyamában jól játszható, az ötödik osztályban azonban csak a játék teljes ismerete után érdemes gyakoroltatni.

Bár a játék középiskolások számára még nincs „megméretve", feltételezhetően magas szinten képesek játszani, hiszen főleg a 8. osztályos fiúk páratlan élményt szereztek egymásnak és természetesen nekem is.

Minden kedves olvasónknak

Kellemes Karácsonyi Ünnepeket

és boldog, sikerekben gazdag Újévet kíván

A SZERKESZTŐ BIZOTTSÁG

Szabó János

Kosárlabda ABC

Sport Kiadó, 1972

Minden sportágnak, így a kosárlabdázásnak is alapvető gondja a sportág megismertetése, megszerettetése. Ez a népszerűsítő tevékenység elválaszthatatlan a sportág színvonalas űzésétől. Egy adott országban valamelyik sportág színvonalát az határozza meg, hogy felkészítési metodikája megfelelő-e? A jól felkészített sportolók biztosítják a sportág színvonalát, a színvonalas versenyek biztosítják a sportág népszerűsödését, ami viszont visszahat a sportág felé irányulásra, a jó kiválasztási és felkészülési lehetőségek fennmaradására.

Szabó János, a magyar kosárlabdázás elismert szaktekintélye. Szakmai tevékenységét mindig a népszerűsítési törekvés határozta meg, amit következetesen a sportág színvonalának emelésével kívánt elősegíteni. Ez a törekvés érvényesült válogatott edzői tevékenységében (mind a férfi, mind a női keretnek edzője volt, és különösen a női válogatottal szép nemzetközi sikereket ért el). Ez érződött klub edzői munkájában, ez érezhető jelenlegi tevékenységében is, amit mint a sportág országos szakfelügyelője végez. Különösen jól kimutatható azonban ez a törekvés szakírói tevékenységében. A kosárlabdázással foglalkozó szakcikkei és könyvei jól érzékeltetik a hazai kosárlabdázás fejlődését is. Munkái mindig az adott időszak legkorszerűbb kosárlabdáját tükrözik. Ebből is következik, hogy nem ismétli önmagát, hogy minden munkájában újabbat, korszerűbbet ad. Jelenlegi munkájával a sportág jövőjét meghatározó alapképzést kívánja szolgálni.

A könyv címében szereplő ABC jelölés azt a hamis látszatot keltheti, hogy a szerző könnyű helyzetben volt a könyv megírásakor, hiszen alapvető kérdésekről, az elemi problémákról kell népszerű formában ismertetést adnia. A szerző azonban az alapképzés olyan problémáit boncolgatja, és olyan kérdésekben ad útmutatást a kezdőkkel foglalkozó szakembereknek, amelyek a mai szülő és gyermek létkörülményeivel, sportszemléletével, életfelfogásával vannak összefüggésben. Ezek nélkül az ismeretek nélkül a legfelkészültebb szakember munkája is hiábavaló fáradtsággá válhat. Arra tanít, hogy a sportágat oktatva soha ne feledkezzünk meg a tanítványról sem, akinek oktatjuk azt, sőt, már most, a korai szakosodás ellenére is tudjuk megfelelően megválasztani és kézben tartani azokat, akik alkalmasak a kosárlabdázás elsajátítására, eredményes űzésére.

A Kosárlabda ABC tehát olyan szakmunka, amelyik anyagának összeválogatásakor a játék által támasztott igényekből indul ki. Ennek megfelelően csoportosítja gyakorlatanyagát. Utalásokat ad az anyag feldolgozására, és kiegészül azokkal a tapasztalatokkal és megfigyelésekkel, amelyek a mai társadalom és a mai tanítvány speciális helyzete folytán megszabják a munka eredményességét.

Az említett kérdésekről nem véletlenül kaphatunk jó útmutatást a szerzőtől. Miközben élvonalbeli sportolókkal foglalkozott, állította, hogy a játékos képzése során minden az alapképzésen múlik, amelyiket kisiskolás korban már el kell kezdeni. Megállapítását a gyakorlatban igyekezett bizonyítani. Nagy szeretettel és szép eredménnyel foglalkozott teljesen kezdő gyerekek előkészítésével. Munkája tehát saját tapasztalatain alapszik. Az oktatásban a szerző érvényre szeretné juttatni azt a sok gyakorlati tapasztalatot, amit a kezdőkkel való foglalkozás során szerzett. A képzés egészét viszont azokra az elvárásokra építi, amik az élvonalbeli kosárlabdázóval szemben igényként jelentkeznek. Mindezt nagyon szerencsésen ötvözi jelen munkájában azzal az egészben látással — és ez a sportág legnehezebb kérdése —, ahogy ő a kosárlabdázás egyes területeit vizsgálja. Ilyen tekintetben különösen kiemelkedik ebből a „kis sűrítményből" a támadás és védekezés állandó együtt-tárgyalása, annak ellenére, hogy a könyv külön fejezetként is tárgyalja ezt a két témát. Hasonló szintézist tapasztalhatunk azonban a könyv többi részterületei között is.

A könyv 269 gyakorlatot tartalmaz, amelyet 140 ábra tesz még szemléletesebbé. Ez a gyakorlatanyag nagyon jól használható. Anélkül, hogy mesterkélt gyakorlatokat adna egy hagyományos, közismert gyakorlatanyaghoz — ahogy azt sok hasonló szakkönyvben láttuk már —, újat, célszerűt, változatosat nyújt. A gyakorlatok másik nagy értéke, hogy konkrét képzési feladathoz csatlakoznak. A célt és a gyakorlatot olvasva legtöbbször úgy érzi az ember, hogy jobb, célravezetőbb gyakorlatot nem is tudna találni a képzési feladat megvalósítására.

Hibáról, hiányosságokról alig beszélhetünk. Ha most megemlítek néhány általam hiányosnak vagy tévesnek minősített részt, vagy gondolatot a könyvvel kapcsolatban, azt azért teszem, hogy még teljesebb, még használhatóbb legyen ez az értékes kis munka. Nem a mindenáron hibát keresés vezérelt, amikor úgy ítéltem meg, hogy a törzserősítő gyakorlatoknál feltűnően eltolódtak a gyakorlatok a hasizomerősítés irányába. Pedig a hátizomzat és a deréktáji „rögzítő" izmok erősítése szintén nagyon fontos az egészséges testtartás biztosítására. Különösen jelentős feladat ez a magas termetű egyének esetében.

Az évfolyamok képzési feladatainak megjelölésekor érezhető, hogy a labdás mozgásanyag szétválasztása technikára és taktikára mindig erőltetett rendszerezés. A technikai feladatok egy részét ugyanúgy a taktikai feladatok közé sorolhatta volna a szerző, mint ahogy tette néhány taktikai feladatként megjelölt anyaggal. A könyv második részében, ahol a feladatok részletesebb ismertetésére kerül sor, ez a megkülönböztetés már nincs meg. A technika kifejezés már csak zárójelben szerepel az alapelemek megjelölése után. Taktika címmel pedig nincs felsorolás.

Vitatkoznék a szerzővel a labda elfogása (elkapása) elemzéséről is. A szerző úgy írja le ezt a mozgástevékenységet, hogy a labda sebességét csuklónk és könyökünk hajlításával kell lefékezni, szerintem pedig az a helyes végrehajtás, amikor csuklónkkal, könyökünkkel és vállunkkal, a labda sebességétől függő, olyan ellenállást tanúsítunk, amelyet az érkező labda előbb könnyen, majd egyre nehezebben tud legyőzni, és végül elhal kezünkben. Tehát nem mi hajlítjuk a mozgásban részt vevő ízületeket, hanem az érkező labda. Mi csak célszerűen szabályozzuk a hajlítás sebességét. Ez az értelmezési különbség talán erőltetettnek hat, különösen a kezdők oktatásakor, amikor éppen a szerző által leírt végrehajtási móddal alakíthatjuk ki a játékosnál a megfelelő ellenállás érzetét. Az eltérés mégis jelentős, mert az általam leírt végrehajtás biztosíthatja az olyan labdaelfogást, ahol a figyelmet nem kell összpontosítani a feladat végrehajtására, ahol az elfogás közben is kontaktusban marad a játékos a játékszituációval. Ezek a gondolatok egyébként a többi labdajátékban is érvényesek a labda megszelídítésére.

Nagy dolog, hogy egy sportágban fél éven belül két értékes szakkönyv is napvilágot lát, ahogy ez most a kosárlabdázás területén történt. (A közelmúltban jelent meg Páder János új könyve is.) A két könyv jól egészíti ki egymást. Egyetlen dolog maradt megoldatlanul, és ez a Kosárlabda ABC feladata lett volna. Szükségessé vált egy népszerűsítő, a sportágat a hozzá nem értő érdeklődő számára bemutató kiadvány megjelentetése. Szabó János azonban lényegesebbnek találta az oktatás abc-jét adni az oktatók kezébe. Ezt nem róhatjuk fel hibájául. Mi, testnevelők is nyertünk vele egy nagyszerűen felhasználható szakkönyvet.

Arday László

Útmutató a művelődési házakban folyó modern gimnasztika oktatásához

Népművelési Propaganda Iroda, 1971

A modern gimnasztika néven ismert esztétikus testi nevelés az elmúlt két évtized során igen népszerűvé vált szerte a világon. Hazánkban az utóbbi évek alatt egyre több művelődési házban kapott otthont a tornasportnak ez a kizárólag nőkre szabott ága. A művelődési házak igazgatói, művészeti előadói, oktatói azonban nélkülözték a modern gimnasztika tanításához szükséges módszertani útmutatást.

Ezt a hiányt kívánja pótolni az előttünk fekvő, a Népművelési Propaganda Iroda kiadásában megjelent 124 oldal terjedelmű Útmutató.

A modern gimnasztika legkiválóbb hazai szakembereinek — dr. Abád Józsefné a Magyar Modern Gimnasztikai Bizottság vezetője, Berczik Sára mesteredző a modern gimnasztikai válogatott keret vezető edzője, Kaszper Lászlóné a Testnevelési Főiskola docense, P. Sándory Antónia a Csepeli Munkásotthon oktatója, balettpedagógus, Trebits Jolán a Testnevelési Főiskola adjunktusa, F. Kovács Éva mesteredző és Kovács Istvánné testnevelő tanár — tollából nyerhetünk értékes bepillantást a szép női mozgás oktatásának rejtelmeibe.

A kézikönyv címoldalán látható fénykép szinte csábítja az olvasót: Válaszd sportágadnak a modern gimnasztikát, hogy ilyen szép legyen a tartásod és mozgásod!

Az Útmutató tulajdonképpen három részre oszlik.

Első részében — külön értekezések formájában — képet kapunk a modern gimnasztika egészségügyi hatásairól, általános nevelő értékéről, szerepéről az esztétikai nevelésben, mint versenysportnak a történetéről.

A második rész gyakorlati útmutatásokat tartalmaz, megismertet a kezdő fokon oktatásra legalkalmasabb gyakorlatokkal. Szabadgyakorlatként — pedagógiai elgondolásból kiindulva — a gyermek II. osztály gyakorlatát ajánlja, mint legmegfelelőbbet a szép tartás kialakítására, és a későbbiek folyamán gyakran előforduló mozgáselemeknek már alapfokon történő koordinálására. Kéziszernek a gyermek I. osztály dobgyakorlatát választja, mint a kéziszerek — különösen a karika — használatának előfutárát. A dobbal — felülete lévén — szemléltetőbben oktathatók a kéziszer fogásmódjai, a síktartások, fogáscserék, átadások, ütések, forgatások, továbbá a dobás és gurítás technikája kiválóan alkalmas a ritmusérzék fejlesztésére.

Az Útmutató harmadik része teljes szövegében tárgyalja a Nemzetközi Modern Gimnasztikai Bizottság versenyszabályait és Pontozási kódexét azon nevelők részére, akik már odáig jutottak növendékeikkel, hogy a Magyar Torna-Szövetség szakosztályaként a modern gimnasztika versenyrendszerébe bekapcsolódni kívánnak.

A modern gimnasztikai válogatott keret tagjairól készített felvételek Falus István, Csehók Mihály és Farkas József művészi meglátásait dicsérik.

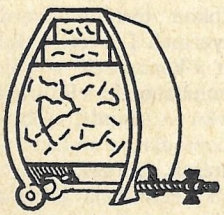
Örömmel üdvözöljük a Magyar Modern Gimnasztikai Bizottság szerzői közösségének hézagpótló művét, és bizalommal ajánljuk mindazoknak, akik felismerik a modern gimnasztika nevelő értékét, és szívükön viselik a gondjaikra bízott leánykák testi és esztétikai nevelésének felelősségteljes, de igen szép munkáját.

Az Útmutató kizárólag a „Népművelési Intézet" Propaganda Irodájában — Budapest VII., Gorkij fasor 45. sz. alatt — kapható, 23,50 forintos árban. Az érdeklődők figyelmébe ajánljuk, hogy az Útmutató csak korlátolt példányszámban jelent meg, és a kiadó csak a jelentkezés sorrendjében tudja az igényeket kielégíteni.

Dr. Gyulai Tibor

● Az egyensúlyozó képesség edzése

Az összetett tornaverseny gerendaszáma sok energiát követel a versenyzőktől, mert a gyakorlat mozgásanyagának végrehajtását a szeren való egyensúlytartás nagyon megnehezíti. Az egyensúlyozás érzékszerve a belsőfül vestibuláris rendszere. Funkcióját gyakorlással javíthatjuk. E célból keskenyebb gerendákat szoktak használni. Takarékossági okokból a szerző javaslata a következő: a gerendára 376 cm hosszú, 10 cm széles és 3 cm vastag deszkát, erre ugyanolyan hosszú, 55 cm széles és 6 cm vastag gerendát fektet, és ezeket a vázlaton látható csavaros szorítóbilincsekkel a végektől mért 8—10 cm-nél a tornaszerhez rögzíti. A szárnyas csavar a bilincsbe épített tengelyen elforgatható. A pótgerenda tartozékai olcsók egy keskeny gerenda árához képest, felszerelése és levétele gyors, egyszerű. Az egyensúlyozás fejlesztése a kisebb támaszfelületet adó keskeny gerendán célszerű a sikertelen gyakorlatok, egyensúlyvesztésből eredő leesések, sérülések elkerülése végett. (Szerző: V. N. Kiszlov, Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturi, 1972. 4. sz.)



Ism.:
dr. Herendi Vilmos

M. Gajic

A futógyorsaság és a lazaság viszonya az általános iskola 5. osztályos tanulóinál

Érdekes problémát vizsgál Gajic egy kísérleti felmérés keretében. Megállapítja, hogy bár a szakemberek egész sora foglalkozik a futógyorsaság fejlesztésével, vizsgálataik azonban főként a felnőtt, élvonalbeli sprinterek felmérésére, velük kapcsolatos tapasztalatokra épülnek. Ugyanakkor az a kérdés, hogy gyermekeknél — a futógyorsaság fejlesztéséhez igen alkalmas életkorban — melyek a gyorsaság legfőbb összetevői, mivel a gyermekkorban végzett, gyorsasággal kapcsolatos vizsgálatok igen ritkák.

Amíg nem tudjuk pontosan, hogy a gyorsaságot milyen mértékben befolyásolja: a lábnyújtók, a lábhajlítók ereje, az izmok nyúlékonysága, az izületek mozgékonysága, az anaerob és aerob kapacitás, milyen szerepet játszik a futástechnika színvonala, addig gyermekeknél nem lehet elvárni az algoritmus, az egyénileg legadekvátabb, legésszerűbb, leglogikusabb út meghatározását a futásgyorsaság fejlesztéséhez. A szerző vizsgálataival e bonyolult kérdések megválaszolásához kíván egy igen apró részletkérdésben hozzájárulni.

Kísérletének célja adatok nyerése arról, hogy a lazaság hat-e a futásgyorsaságra, különösen a lépésfrekvenciára, azaz a lazaság hiánya akadályozó tényező-e a lépésfrekvencia növeléséhez.

Mivel a futógyorsaság egyrészt a lépésszám, másrészt a lépéshossz növelésével fokozható, a szerző szerint valószínű, hogy 11—12 éveseknél elsősorban a lépésfrekvencia növelésére kellene gondot fordítani, mert ebben a korban megfelelő eljárásokkal komoly mértékben fokozható az idegrendszer reaktivitása. Csak később, a pre-

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 6/1972.

Dr. Tamás Nagy: Erfahrungen mit der dreijährigen Arbeit von Spezialklassen für Körperziehung 161

Marianna N. Gombos: Die Möglichkeiten der Anwendung des Kreistrainings im Sportunterricht und Schulsport 166

Tibor Csider: Schwimmbeschäftigungen mit den an Rückgratsverkrümmung und Hypertonie leidenden Schülern 172

Kálmán Zsakay: Die Bedeutung der Leistungsorientierung in der Körpererziehung 176

Dezső Szilágyi: Die stetige Bewertung in den Unterrichtsstunden 181

Ferenc Takács: Die wissenschaftlich-technische Revolution und ihre Wirkung auf den Sportunterricht 184

László Nádasi: Neues Bewegungsspiel 188

RUNDSCHAU

FACHLITERATUR

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 6 1972 г.

Д-р Тамаш Надь: Трёхгодичный опыт в специальных классах по физической культуре 161

Марианна Н. Гомбош: Возможности употребления круговой тренировки на уроках физкультуры и спортивных занятиях 166

Тибор Чидерь: Занятия плаванием с детьми страдающими деформацией позвоночника и повышенным кровяным давлением 172

Калман Жакаи: Значение ориентации на достижение при двигательных действиях 176

Дежё Силади: Текущая проверка на уроках физической культуры 181

Ференц Такач: Научно-техническая революция и некоторые её влияния на физическое воспитание 184

Ласло Надаши: Новая подвижная игра 188

ОБЗОР

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

---

pubertáskori gyors csontnövekedés után kellene a lábnyújtó izmok erejének fokozásával törődni.

Amennyiben a kísérlet eredménye azt mutatná, hogy a lazaság mértéke befolyásolja a lépésfrekvenciát, akkor az egyes faktorok fejlesztésének helyes sorrendje: először a lazaság, majd a lábhajlító, lábnyújtó izmok erejének fokozása stb. Mert bár tény, hogy minden gyakorlás az egész szervezetre hat, melynek eredményeként valamennyi összetevőben fejlődés következik be, mégis kell hogy legyen a különböző faktorok fejlesztésének egy leglogikusabb sorrendje.

Ismert, hogy a lazaságot az izomerő nagyobb mérvű fejlesztése előtt kell kialakítani. Ezt a törvényszerűséget azonban gyakran figyelmen kívül hagyjuk, ezért már 11 éveseknél meglehetősen nagyfokú merevség figyelhető meg, ami sokszor, a későbbiek során a legfőbb fékezője valamely mozgás elsajátításának.

Fennáll még az a kérdés is, hogy amennyiben a lazaság nem olyan csekély, hogy gátja lenne a kívánt lépésfrekvenciának, hanem normálisnak mondható, van-e egyáltalán összefüggés a futógyorsaság és a lazaság mértéke között az ilyen korú gyerekeknél.

A vizsgálat az ált. isk. 5. osztályában, 48 fiú-, és 30 leánytanuló felmérésével folyt le. Felmérésre került:

— 50 m futás térdelő rajtból;
— 30 m futás repülő rajtból;
— mindkét távon a megtett kettős lépésszám;
— a tanulók lazaságának, csípőizületük mozgékonyságának színvonala.

A korrelációs koefficiens kiszámításra került az alábbi viszonylatokban:

lazaság — az 50 és 30 m futás gyorsasága,
lazaság — a megtett kettős lépésszám az 50 és 30 m-en,
lépésszám — 50 és 30 m futás gyorsasága,
50 m futás gyorsasága — a csípőizület mozgékonysága a lazább és kevésbé laza láb oldalán.

A számítási eredmények alapján a szerző az alábbiakat összegezi:

1. A felmért tanulóknál a lazaság nívója nem befolyásolta a lépésfrekvenciát. Ezek szerint a gyorsaság érdekében nem kell a lazaságot mint külön előfeltételt fejleszteni.
2. A vizsgált populációnál a nagyobb lépésfrekvencia nem jelentett előnyt a futógyorsasághoz.
3. Ennél a korosztálynál is főként a lábnyújtók erősítésére kell gondot fordítani, mert elsősorban a hosszabb lépés befolyásolja kedvezően a futásgyorsaságot.

Megjelent: Sportska Praksa. 1971. 3—4. sz.
Szemlézte: dr. Ember Lászlóné

2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
fél évre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25 824